Prescribed as a Text Book for Admission Examination of Banaras and High School Examination of Rajputana Universities and M. P. etc.

होमनर्सिंग (तीमारदारी)

लेखक

श्रीमन्नारायण श्रीवास्तव्य, बी० ए०, एल० टी०
लेक्चरर और मेडेलियन होल्डर, सेंट जॉन एम्बुलेंस एसोसिएशन, प्रधानाचार्य, न्योली हायर सेकण्डरी स्कूल न्योली एटा, भूतपूर्व हाईजीन अध्यापक सेंट्रल हिन्दू स्कूल बनारस तथा भूतपूर्व फिजिकल इन्स्ट्रक्टर टीचर्स ट्रेनिंग कालेज बनारस हिन्दू यूनीवर्सिटी तथा भूतपूर्व प्रचार स्काउट कमिश्नर सेवा समिति तथा हिन्दुस्तान स्काउट एसोसिएशन उत्तर प्रदेश

संशोधक

डाक्टर अचलविहारी सेठ, एम० बी० बी० एस०
रजिस्टर्ड
आनरेरी एक्जामिनर सेन्ट जॉन एम्बुलेंस एसोसिएशन तथा आनरेरी मेडिकल आफिसर सेन्ट्रल हिन्दू स्कूल, बनारस

प्रकाशक
रामनारायण लाल
प्रकाशक तथा पुस्तक-विक्रेता
इलाहाबाद

तेरहवाँ संस्करण] १९६० [मूल्य ६० न० पै०

भूमिका

मुझे हर्ष है कि मैं जनता के समक्ष इस पुस्तक का नवम् संस्करण प्रस्तुत कर रहा हूँ। पिछले संस्करण में जो कमी रह गई थी वह सब दूर करने का प्रयत्न किया गया है। अब यह पुस्तक इस योग्य हो गई है कि जनता तथा उन सब परीक्षार्थियों की सेवा कर सके जो इस विषय की परीक्षा के लिये उत्तरी तथा मध्य भारत के विश्वविद्यालयों (Universities) में अपने भाग्य का निर्णय करने जाते हैं। हिन्दू विश्वविद्यालय काशी, प्रयाग महिला विद्यापीठ, हिन्दी साहित्य सम्मेलन, राजपूताना बोर्ड आफ हाई स्कूल तथा मध्य प्रदेश के बोर्ड ने तो अपने पाठ्यक्रम में इसको स्थान देने की कृपा कर ही रक्खी है।

अब आशा है कि अन्य विश्वविद्यालयों तथा शिक्षा समितियों (Ed. Bds.) की सेवा करने से यह वंचित न रहेगी। अब इस पुस्तक को इस योग्य बनाने की चेष्टा की है कि यह प्रत्येक गृहस्थी में रहे और समय पड़ने पर सच्चे मित्र और साथी की भाँति सहायता पहुँचावे।

मैं उन सज्जनों का अत्यन्त कृतज्ञ हूँ जिन्होंने इसके प्रथम संस्करण की त्रुटियाँ दूर करने में मुझे सहायता दी है। विशेष कर स्वर्गीय श्रीयुत डा० अचलबिहारी सेठ, एम० बी० बी० एस० (रजिस्टर्ड) अवैतनिक मेडिकल आफिसर, सेन्ट्रल हिन्दू स्कूल बनारस तथा स्वर्गीय प० रामनारायण मिश्र, भूतपूर्व प्रधानाध्यापक सेन्ट्रल हिन्दू स्कूल बनारस का सदा आभारी रहूँगा जिनकी सहायता, आग्रह और कृपा के बिना यह पुस्तक लिखना मेरे लिये असम्भव हो जाता।

अब भी सम्भव है कि इस पुस्तक में कुछ कमी रह गई हो। जो सज्जन उनको दूर करने में मेरी सहायता करेंगे उनका मैं बहुत अनुगृहीत रहूँगा।

बाजनगर (एटा)
माघ कृष्ण १५
सम्वत् २०१५

श्रीमन्नारायण श्रीवास्तव्य

विषय-सूची

होमनर्सिंग (तीमारदारी)

पहला पाठ

तीमारदारी क्या है ?

परिभाषा—बीमारी की हालत में, रोगियों का रोग तथा कष्ट दूर करने के लिए जो सेवा की जाती है, उसको तीमारदारी कहते हैं।

आवश्यकता—जिस प्रकार किसी व्यक्ति की हड्डी टूट जाने पर खपची, पट्टी आदि बाँध कर टूटे हुए भाग को तुरन्त सहारा देने की आवश्यकता होती है, ठीक उसी प्रकार रोगी को भी रोग से ग्रसित होने पर शीघ्रातिशीघ्र किसी अन्य सहायक द्वारा तुरन्त तीमारदारी (सेवा) की आवश्यकता होती है और जिस प्रकार टूटी हुई हड्डी का यदि तुरन्त खपची, पट्टी आदि लगाकर उपचार न कर दिया जाय तो सादी चोट (Simple Fracture) भयानक रूप धारण कर मिश्रित चोट (Compound Fracture) हो सकती है; उसी प्रकार यदि बीमारी के प्रारम्भ में उचित तीमारदारी न की जाय तो बाद में वह बढ़कर साधारण रूप से बहुत भयंकर रूप धारण कर सकती है। थोड़ी-सी सेवा करने से जिस रोगी का रोग तथा कष्ट दूर हो सकता है वही रोगी सेवा न मिलने से मृत्यु के सन्निकट पहुँच सकता है।

तीमारदारी के ही न जानने के कारण तथा समाज द्वारा इसका समुचित ज्ञान तथा प्रबन्ध न होने से ही आज हजारों व्यक्ति स्वाभाविक मृत्यु से बहुत पहले ही बालकपन तथा जवानी में ही कुटुम्बियों को छोड़ कर सदा के लिए विदा हो जाते हैं।

अतः तीमारदारी क्या है ?

किसी रोग से ग्रसित होने पर रोगी की चिकित्सक के आने से पहले तथा आने के बाद उसके आदेशानुसार सेवा करने को तीमारदारी कहते हैं।

तीमारदार के गुण

१—तीमारदार का स्वयं स्वस्थ (Healthy) होना अत्यन्त आवश्यक है। जो तीमारदार स्वयं अधिक बीमार रहता हो उससे तीमारदारी करने का परिश्रम नहीं हो सकता।

२—तीमारदार हँसमुख (Cheerful) होना चाहिये। यदि वह हँसमुख है तो बीमार का आधा रोग उसको देखते ही तथा उसकी हँसी की बातचीत और ढाढ़स दिलाने से जाता रहता है। जिनमें यह गुण नहीं हैं वे अच्छे तीमारदार नहीं हो सकते। ऐसे तीमारदार से बजाय दुःख दूर होने के रोगी का दुःख अधिक बढ़ जायगा। जो तीमारदार रोगी को सदा यह बतलाता रहता है कि उसका रोग कम हो रहा है या बहुत जल्द कम होने के लक्षण दिखाई देते हैं वही सफलीभूत हो सकता है।

३—तीमारदार को आवश्यक है कि वह अपने कर्त्तव्य में सत्यपरायण तथा आज्ञाकारी (Sincere and Obedient) रहे और जो काम डाक्टर साहब ने बताया है केवल वही करे।

४—तीमारदार अच्छा निरीक्षक (Observant) होना चाहिये। रोगी की अवस्था भली-भांति देख कर डाक्टर साहब से ठीक-ठीक हाल कह सके। इससे सिद्ध होता है कि उसकी स्मरण शक्ति भी अच्छी हो।

५—तीमारदार चिकित्सक के इलाज में विश्वासी (Confident) हो।

६—तीमारदार रोगी के आराम के लिए पहले से समझ कर सब कुछ कर सके (Tactful) और कष्ट सहन कर सके (Forbearing)।

ऊपर दी हुई बातों से यह स्पष्ट है कि एक तीमारदार से निम्नलिखित आशायें की जाती हैं :—

तीमारदार के कर्त्तव्य

१—रोगी के कमरे को स्वच्छ, ताजा और यथायोग्य हवादार और गर्म रखे।

२—बिस्तर नर्म, गुदगुदा और आराम देने वाला बनावे।

३—आवश्यकता पड़ने पर नियमानुकूल पुल्टिस बनावे, सेंके, मालिश करे तथा लेप लगा सके।

४—ठीक समय पर दवा और भोजन देने का प्रबन्ध करे।

५—घावों को धोकर ठीक प्रकार से पट्टी बाँध सके।

६—आवश्यकता पड़ने पर रोगी का शौचादि साफ कर सके।

७—रोगी को सावधानी से देखता रहे और इलाज करने वाले डाक्टर, वैद्य या हकीम से ठीक-ठीक रोगी का हाल कह सके।

८—गन्धक, लोहबान, धूप, नीम की पत्ती, फिनाइल, लाइसोल आदि कीड़े मारने वाली चीजों (Disinfectants) का उपयुक्त ढंग से प्रयोग कर सके।

९—रोगी का रोग, दुःख और घबराहट दूर करने का पूरा प्रयत्न कर सके।

१०—आवश्यकता पड़ने पर रात भर जाग भी सके।

अच्छे तीमारदार को क्या न करना चाहिये :—

१—चिल्लाना या शोर मचाना—रोगी को असह्य होता है।

२—आवश्यकता से अधिक चुप रहना—रोगी को शंकित करता है।

३—मजाक या हँसी करना—रोगी को चिढ़ा देता है।

तीमारदारी के लिए आवश्यकतायें

रहने का कमरा, चारपाई, बिछौना (बिस्तर), मेज, कुरसी, आराम कुरसी, दवा रखने की छोटी आलमारी, मसहरी, सिलफची, काँच का गिलास, चीनी की तश्तरी और प्याला, तौलिया, एनिमा सेंकने के लिए रबर का थैला (Hot Water Bottle), बर्फ का कनटोप (Ice Bag), रोगी का हाल लिखने का चार्ट, सफाई, स्वच्छ वायु अर्थात् साफ हवा आने और गन्दी हवा जाने के रास्ते और सेवा।

कमरा

चुनाव—रोगी के लिए ऐसा कमरा नियत करना चाहिये, जो:—

(१) काफी बड़ा हो, क्योंकि साधारणतः प्रति मनुष्य के लिए कम से कम ५०० घन फुट का स्थान निवास के लिए आवश्यक है। इससे कम में शुद्ध वायु का मिलना कठिन हो जाता है। रोगी को तो रोग के कारण और भी अधिक शुद्ध वायु की आवश्यकता है। अतएव यदि प्रति रोगी को १००० से १५०० घन फुट स्थान मिल सके तो अति उत्तम हो।

(२) ऐसी सड़क के पास न हो जिस पर गाड़ियाँ चलती हों तो धूल उड़कर कमरे में आ जायेगी, सड़क की नालियों से

वीमारी के कीड़े आ जायँगे और गाड़ियों की खड़खड़ाहट के मारे रोगी को अच्छी नींद न आ सकेगी जो उसे स्वस्थ करने के लिए अत्यन्त सहायक है।

(३) सूखा हो। अर्थात् जिसके फर्श में सील न हो, क्योंकि सील में ही वीमारियों के कीटाणु अधिक पैदा होते हैं और रहते हैं। सूखे कमरे की हवा अधिक स्वास्थ्यप्रद होती है और गीले की नहीं।

(४) रोशनीदार हो। अर्थात् जिसमें सूर्य का प्रकाश अधिक आ सके। जिसमें अधिक खिडकियाँ या दरवाजे हों। परन्तु इस वात का ध्यान रहे कि चमक या चौंध रोगी को न लगे, नहीं तो रोगी की बेचैनी वढ़ जायगी। याद रहे कि सूर्य की रोशनी दूषित कीटाणुओं को मारती है।

(५) मकान के ऐसे भाग में हो जहाँ गर्मी में असह्य गर्मी या जाड़े में असह्य ठंडक न लगती हो।

(६) स्वच्छ हो। मकड़ी का जाला, धूल, चमगीदड़ों या अवावीलों के घोंसले आदि न हों।

(७) हवादार हो। कमरे में कम से कम दो तरफ (आमने-सामने) खिड़की, रोशनदान और दरवाजे होने चाहिये, ताकि साफ हवा एक ओर से आ सके और गन्दी हवा दूसरी ओर से निकल कर कमरे के वाहर जा सके। वीमार की साँस से निकली हुई हवा वहुत वदवूदार होती है। इसका कमरे से वाहर निकलते रहना ठीक है। जब कमरे में घुसते ही वदवू या घुटन-सी मालूम दे तो समझ लो कि कमरे में हवा का वहाव ठीक नहीं है।

अगर वीमारी उड़नी हो तो ऊपर दी हुई वातों के अतिरिक्त यह भी ध्यान रहे कि :—

(१) कमरा अन्य कुटुम्बियों के निवास से दूर हो ।

(२) चूने से पुता हुआ और फिनाइल या क्रिसोल के पानी से धोया हुआ हो ।

(३) केवल वही सामान उसमें रक्खा हो जिसके बिना रोगी की सेवा न हो सके और जो आसानी से धोया, जलाया या साफ किया जा सके ।

चारपाई

नाप—लम्बाई ६½' चौड़ाई ३' ।

अस्पताल की लोहे की स्प्रिंगदार तारों की चारपाई सबसे अच्छी होती है । इसमें रोगी को आराम मिलता है । यदि धोने की आवश्यकता हो तो आसानी से धुल सकती है और जल्दी ढीली नहीं होती । नीचे पहिये लगे रहते हैं इसलिए बिना रोगी को अधिक कष्ट दिये जिधर चाहे उधर खिसका सकते हैं । न तो गंदी ही हो सकती है और न खटमल ही पैदा हो सकते हैं ।

यदि घरेलू चारपाई मिले तो यह ध्यान रक्खा जाय कि :— १—गंदी न हो; २—खटमल वाली न हो; ३—ढीली न हो; ४—तीन फीट से अधिक चौड़ी न हो ।

चारपाई बिछाने में नीचे दी हुई बातों को ध्यान में रखना चाहिये :—

१—कमरे के बीच में बिछाना चाहिये ।

२—रोगी को बाहर की हवा का झोंका सीधा न लगे ।

३—चारपाई का सिरहाना पैताने से कुछ ऊँचा रक्खा जाय ।

४—तेज रोशनी की चौंध रोगी की आँखों में न लगे ।

बिछौना या बिस्तर

१—साधारण रोगी के लिए लोहे की चारपाई* के ऊपर पहले एक पतली-सी दरी या कम्बल बिछाना चाहिये ताकि बिस्तर में जंग न लगे। इसके ऊपर नर्म, गुदगुदा और मोटा गद्दा बिछाना चाहिये। गद्दे के ऊपर सफेद चादर, जो नीचे बहुत न लटके, बिछाई जाय। इसमें सिलवट या सिकुड़न न हो, नहीं तो मरीज के बदन में चुभेगी। गर्मी के दिनों में तो एक महीन सूती चादर ओढ़ने के लिए काफी है। परन्तु जाड़े के दिनों में मोटी रजाई या कम्बल चाहिये। इस रजाई या कम्बल के चारों ओर एक सूती गिलाफ हो तो अच्छा है ताकि जब मैला हो जाय तो तुरन्त धुला दिया जाय। ऐसा न करने से रोगी का पसीना लगते-लगते रजाई में बदबू-सी आने लगती है और गंदगी में रोगों के कीड़े भी अपना आश्रय लेते हैं। सिर के नीचे रखने के लिए एक तकिया हो जो बहुत मोटी न हो। तकिया के ऊपर भी गिलाफ होना आवश्यक है नहीं तो यह गंदा चीकट-सा हो जाता है। गिलाफ जब मैला हो तुरन्त बदल देना चाहिये। तकिये के पास या बिस्तर के समीप एक तौलिया रोगी के प्रयोग के लिए होनी चाहिये।

नोट—(१) रोगी को भारी और गर्म कपड़ों के बदले हलके और गर्म कपड़े अच्छे लगते हैं।

(२) कपड़ों को यदि हो सके तो प्रतिदिन थोड़ी देर धूप में अवश्य सुखाना चाहिये।

(३) गिलाफ मैला होते ही या एक रोगी के प्रयोग करने के बाद तुरन्त धुला देना चाहिये।

---

* लोहे की चारपाई अप्राप्य हो तो साधारण चारपाई का ही प्रयोग किया जाय, परन्तु यह साफ हो खटमल न हों ! नहीं तो रोगी का समय कष्ट में बीतेगा।

२—छूत की बीमारी वाले रोगी के लिए ध्यान रखना चाहिये कि बजाय रूई के मोटे गद्दे और रजाई के कम्बल, कई तह कर के बिछाना और ओढ़ाना ज्यादा अच्छा है क्योंकि इसको बीमारी के कीड़े मारने वाली दवा द्वारा आसानी से धो सकते हैं। सेवा करने वाला या अन्य कोई व्यक्ति उन कपड़ों को तब तक प्रयोग में न लावे जब तक कि कीड़े मारने वाली दवा से वे धोये न जा चुके हों।

३—यदि ऐसा कोई रोगी हो जिसके शरीर से खून, पीब आदि निकलता हो तो बिस्तर के ऊपर और चादर के नीचे एक मोमजामे (Oil Cloth) का टुकड़ा अवश्य लगा दिया जाय ताकि चादर के नीचे वाला मोटा बिस्तर गन्दा न हो जाय। यदि भूल से बिस्तर ऐसी गन्दी चीज से भीग जाय तो बिना उसको अच्छी तरह साफ किये काम में न लाना चाहिये।

कमरे में अन्य सामान

कमरे की उन चीजों को जो सेवा करने में अत्यन्त आवश्यक हों छोड़कर सब चीजें हटा देनी चाहिए। वे चीजें जो सेवा में सहायता पहुँचाती हैं, ये हैं :—

दो मेज :—एक मेज रोगी के बिछौने के पास रक्खी रहे। इस मेज पर एक तौलिया या रूमाल मुँह या हाथ पोंछने के लिए रक्खी रहनी चाहिये। खाने का सामान भी लाकर इसी मेज पर रक्खा जायगा और मरीज को खाने की एक-एक चीज रकाबी या कटोरी में रखकर इसी पर पेश की जायगी। इस मेज पर साफ धुला हुआ मेजपोश पड़ा रहना चाहिये।

दूसरी मेज कमरे की दीवार के पास या किसी कोने में रक्खी [illegible] चाहिये। इस मेज पर दवाई की शीशियाँ, पानी पीने का [illegible] या कटोरियाँ रखी रहें जिनमें मरीज दवा या पानी पीता हो।

इसी पर थर्मामीटर और दूसरी चीजें, जिनके टूटने का डर हो, रक्खी रहनी चाहिये।

कुरसी :— केवल एक या दो रहें, क्योंकि रोगी के पास देखने वालों की भीड़ न हो। मामूली तौर पर सबको साफ हवा की आवश्यकता होती है। रोगी को और भी अधिक, क्योंकि वह रोग से पीड़ित है। इसलिए भीड़ कम रखने के लिए रोगी की चारपाई के पास दो से अधिक कुरसियाँ न रहने देनी चाहिये। रोगी के बिस्तर पर जहाँ तक हो सके न तो तीमारदार और न किसी बाहर से आये हुए सज्जन को ही बैठना चाहिये। ऐसा करने से मरीज तथा दूसरे लोगों को भी फायदा है। मरीज को गन्दा बिस्तर बहुत बुरा लगता है। बाहरी लोगों के बैठने से बिस्तर गन्दा हो जाता है। बहुत-सी बीमारियाँ उड़नी होती हैं। मरीज के पास बिस्तर पर बैठने से उन बीमारियों के लगने का भय अधिक लगा रहता है। इसलिए कुरसी रहने से सब को फायदा है।

आराम कुरसी :—मरीज जब कुछ अच्छा होने लगता है तो उसको हरदम चारपाई पर लेटे रहना भारी लगता है। ऐसी हालत में आराम कुरसी बहुत सुख देने वाली चीज है क्योंकि इस पर मरीज जब चाहे लेट सकता है और जब चाहे बैठ भी सकता है।

आलमारी :—कभी-कभी कई शीशियाँ, प्याले, गिलास, लोटा वगैरह के एक ही मेज पर रहने से उनके टूटने और गिर जाने का डर रहता है। इसलिए लकड़ी की छोटी-सी आलमारी या रैक एक किनारे रखी रहे तो अच्छा है। इसमें खाने-पीने के बरतन, प्याले, स्टोव वगैरह रखने चाहिये।

यह आलमारी जालीदार हो तो बहुत अच्छा है, क्योंकि इसमें खाने की चीजें (फल आदि) रखी जा सकती हैं। जाली के कारण

खाने की चीजों में हवा लगती रहेगी और कीड़े भी अन्दर न आ सकेंगे।

मसहरी :—रोगी की सबसे बढ़िया दवा गहरी नींद लगना है। यदि रात को मच्छर काटते रहेंगे तो नींद न आयेगी। इसलिये मसहरी का प्रयोग किया जाता है। परन्तु यह गन्दी या अन्य लोगों की इस्तेमाल की हुई न हो। साफ़ धुली हुई होनी चाहिये।

सिलफ़ची :—लेटने के कमरे में फर्श पर मरीज का कुल्ला करना, थूकना, नाक साफ करना व कै करना बीमारी को बढ़ायेगा। इसलिए एक चौड़े मुँह का बरतन, जिसमें थोड़ा-सा फिनाइल का पानी, या कुँए में डालने वाली लाल दवा (Potassium Permanganate) का पानी या और कोई कीड़े मारने वाली दवा (Disinfectant) पड़ी हो, मरीज की चारपाई के पास रखना चाहिये ताकि जब आवश्यकता हो मरीज इसी को इस्तेमाल करे। इसमें कुछ सूखी घास रखी हो जिससे पानी का या गन्दगी का छींटा बाहर न गिरे।

काँच का गिलास :—प्रायः दवायें तेजाब या खार की होती हैं। यदि किसी धातु का बर्तन प्रयोग किया जाय तो हानिकारक हो सकता है। इसलिए काँच का गिलास, (और जहाँ काँच का गिलास न मिले वहाँ मिट्टी का पका हुआ गिलास) जिस पर इन चीजों का असर नहीं होता है, प्रयोग करना चाहिए।

चीनी की तश्तरियाँ और प्याले :—चीनी के बर्तन से चिकनाई जल्द छूट जाती है और इन पर अन्य धातुओं की तरह खटाई, खार आदि के दाग नहीं पड़ते इसलिए ये बर्तन मरीजों को खाना ... के लिए बहुत अच्छे होते हैं।

तौलिया या अँगौछा :—यह मरीज की चारपाई के सिरहाने या समीप एक मेज या कुरसी या खूँटी पर इस प्रकार पड़ा रहना चाहिये जिससे मरीज को जब हाथ-मुँह पोंछने के लिए आवश्यकता हो तुरन्त उठा सके। यह जब मैला हो जाय तो तुरन्त बदल देना चाहिये। मरीज का प्रयोग किया हुआ कपड़ा अन्य कोई साधारण व्यक्ति अपने प्रयोग में न लावे। उसका कपड़ा चिकना न हो, बल्कि खुरदुरा हो ताकि सफाई अच्छी हो सके और पानी को भी जल्द सोख ले।

एनिमा :—कभी-कभी रोगी को कब्ज की हालत में इसकी आवश्यकता होती है। यह ध्यान रहे कि इसका प्रयोग केवल डाक्टर साहब की आज्ञानुसार हो। रोगी को इसके प्रयोग की आदत न पड़ जाय।

सेंकने के लिए रबर का थैला :—अंग में (विशेषकर पेट में) दर्द बढ़ने पर इसके द्वारा सेंक की आवश्यकता होती है। पानी, जो इसमें भरा जाय, उतना ही गर्म होना चाहिए जिसको रोगी सह सके। साधारण पहचान यह है कि थैले को अपने शरीर से लगा कर देख लेना चाहिये। प्रयोग के बाद पानी निकाल कर थैला सुखा कर रखना चाहिए। थैले और शरीर के बीच कोई कपड़ा होना चाहिये।

बर्फ का कनटोप (Ice Bag) :—जब बुखार की अधिक तेजी हो जाती है या सरसाम की हालत हो जाती है तब प्रायः डाक्टर साहब इसका प्रयोग बताते हैं। यह ध्यान रहे कि जितनी देर डाक्टर साहब ने यह थैला या टोप सिर पर रखने को कहा हो उतनी ही देर रखना चाहिये। तीमारदार को चाहिए कि डाक्टर साहब से इस विषय में पूछ भी ले।

पाखाना व पेशाब के बर्तन :—यह अक्सर चीनी मिट्टी के या तामचीनी (Enamelled Wares) के बने होते हैं। जब मरीज इतना

बीमार हो जाता है कि चल-फिर नहीं सकता तब इनकी आवश्यकता पड़ती है। इनको केवल काम में लाने के वक्त ही कमरे के अन्दर लाना चाहिए और उसके बाद तुरन्त साफ कर डालना बहुत जरूरी है। साफ हो जाने के बाद थोड़ा-सा फिनाइल का पानी भी इनके अन्दर डालना चाहिये।

दरवाजे के परदे :—दरवाजों के परदे ऊनी कपड़े के न होने चाहिये क्योंकि इनमें धूल बहुत जल्द बैठ जाती है और कीड़े भी अपना घर बना लेते हैं। इसलिए चिकने सूती कपड़े के परदे जो हरे या नीले रंग के हों या बाँस की चिक लगाना बहुत अच्छा होगा।

बस, कमरे के लिए इतनी ही चीजों की जरूरत है। इसके सिवा मरीज के दिल-बहलाव के लिए डाक्टर साहब से पूछ कर सुन्दर तस्वीरें और फूल गमले में सजा कर रखना चाहिए। अगर रोगी बच्चा हो तो कुछ खिलौने भी (जो हानिकारक न हों) रख देना चाहिए।

रोगी का बिछौना व चादर बदलना

जब रोगी उठ सकता है तब तो रोगी को पास की कुर्सी पर बिठला कर बिछौना व चादर सफाई के साथ बदली जा सकती है, परन्तु जब रोगी के शरीर में इतनी शक्ति न हो तब नीचे लिखी विधि प्रयोग में लानी चाहिए :—

रोगी को धीरे से चारपाई के बीच से एक किनारे की ओर कर-वट लिटा दो। दूसरी ओर की चादर लम्बाई में लगभग १½ फीट की चौड़ाई तक लपेट दो, ऐसा करने से चारपाई की लम्बाई में १½ फीट की चौड़ाई की चिट खाली हो जायगी। अब धुली चादर, जो चादर की जगह बदलनी है और जो पहले से लम्बाई में लपेटी

हुई है, चारपाई पर इस तरह से रक्खो कि लपेट ऊपर की ओर, रोगी की ओर रहे। इस लपेट को १½ फीट चौड़ाई की खाली जगह पर खोल दो। रोगी को इस खुली हुई चादर पर हाथों से सहारा देकर करवट लिटा दो। मैली चादर को हटा दो और नई चादर की लपेट पूरी चारपाई पर फैला दो।

कमरे के विषय में तीमारदार के दैनिक काम

१—कमरे को साफ करना या नौकर से साफ कराना।

२—तीमारदारी के चार्ट (Bed Head Ticket) को भरते रहना।

३—टेम्परेचर तथा नब्ज-चार्ट भरना।

४—रोगी को नियत समय पर औषधि और भोजन देना।

५—रोगी का बिस्तर साफ तौर से बिछाना।

६—रोगी से मिलने वालों का डाक्टर साहब की सलाह के अनुसार प्रबन्ध करना।

७—डाक्टर साहब के आने के पहले उनके लिए पूरी तैयारी करना (विशेषकर किसी ऑपरेशन के लिए)।

८—रोगी की हालत देखते रहना और उसकी सूचना डाक्टर साहब को देना।

९—कमरे में रोशनी और हवा के आने-जाने का उचित प्रबन्ध करना।

१०—आवश्यकता के अनुसार कमरे को गर्म या ठंडा रखना।

११—सदा उत्साहपूर्ण भाव और बातचीत से रोगी की मनोवृत्ति को न गिरने देना।

तीमारदार की पोशाक

१—ऐसी न हो जो फर्श पर घिसटती रहे।

२—बीमार के कमरे के बाहर साधारणतः उसका प्रयोग न किया जाय।

३—मामूली पोशाक के ऊपर एक सफेद लांगक्लाथ का एपरोन (Apron) या लम्बा टुकड़ा, जो गरदन के ऊपर बगल के नीचे और कमर पर बँधा हो, प्रयोग में लाना चाहिए (विशेष तौर पर ऑपरेशन के समय)।

४—कपड़े ऐसे हों जो धोये जा सकें।

५—कपड़े साफ हों।

६—कपड़े ऐसे हों जिनमें चलते समय खड़खड़ाहट न हो, नहीं तो रोगी की नींद और आराम में बाधा पहुँचेगी।

७—जूते ऐसे हों जिनसे चलते समय आहट न हो।

८—जहाँ तक हो सके गहने बिल्कुल न प्रयोग किये जायँ।

दूसरा पाठ

पुल्टिस बनाना

फुड़िया, फुन्सी या घाव के मरीजों की सेवा करने में कभी-कभी डाक्टर साहब की बताई हुई पुल्टिस बनाने की जरूरत होती है। यह फोड़े का मवाद पकने और निकालने तथा बैठा देने का सहज उपाय है। हर एक तीमारदार को चाहिये कि इसकी भली-भाँति जानकारी रक्खे।

पुल्टिस से लाभ

१—घाव को गर्म रखना, २—नर्म रखना, ३—गीला रखना, [४—]दर्द को कम रखना, ५—सूजन रोकना और ६—मवाद बाहर [निकाल]ना।

बनाने के लिए सामान

१—खौलता पानी, २—कटोरा, ३—चम्मच, ४—चौड़े और लम्बे फल का चाकू, ५—पुराना कपड़ा (धुला हुआ), ६—बादामी कागज या फ्लैनल, ७—अलसी या दूसरी चीजें जिनकी पुल्टिस बनाई जायगी।

नोट:—पुल्टिस बनाना शुरू करने के पहले धातु की चीजें आग पर कुछ देर गर्म पानी में डाल कर खौला लो जिससे हानि पहुँचाने वाले कीड़े जो आँख से नहीं दिखाई देते, मर जायँ।

अलसी की पुल्टिस बनाने का ढंग

पहले थोड़ा गर्म पानी डालकर प्याले को धो डालो। फिर जितनी ज़रूरत हो उसके अनुसार पानी प्याले में लो और आग पर रख कर गर्म करो। जब खौलने लगे तब दली हुई (कुचली हुई, बहुत बारीक पिसी हुई नहीं) थोड़ी अलसी बायें हाथ से डालते जाओ और दाहिने हाथ से चाकू के फल से चलाते जाओ। जब हलवे की तरह हो जाय तो एक चौखूँटे कागज पर रख कर फैला दो। फिर कागज को चारों ओर से चौथाई इंच के लगभग मोड़ कर दबा दो। अगर पुल्टिस चिपकाने में चाकू चिपके तो चाकू को गर्म पानी में डुबो कर प्रयोग में लाओ। यह सब काम फुर्ती से करना चाहिये क्योंकि अगर पुल्टिस लगाने से पहले ठंडी हो गई तो आपकी सब मेहनत बेकार हो जायगी। लेकिन यह भी ध्यान रहे कि जल्दी में कुछ गड़बड़ न हो जाय। पुल्टिस की तह मोटी रखनी चाहिये ताकि गर्मी देर तक रहे। लेकिन अगर मरीज का घाव बहुत दर्दनाक हो और वह पुल्टिस का बोझा न सह सके तो पतली ही तह रखना उचित है।

नोट १:—जब फेफड़ों के दर्द के लिए व किसी अन्य कारण से छाती पर पुल्टिस लगानी हो तो थैली में रखकर फैलाकर लगाना ही अच्छा होता है।

२—पुल्टिस लगाने के बाद रुई रखकर पट्टी बाँधना अच्छा है।

३—अगर आप चाहें कि आपकी पुल्टिस घाव या बालों में न चिपके तो उसमें बनाते समय थोड़ा-सा ग्लीसरिन या घी या तेल मिला देना चाहिये।

पुल्टिस बदलना

ठंडी होते ही पुल्टिस बदल देना चाहिये, मगर बदलने से पहले नई पुल्टिस बना कर तैयार कर लेना चाहिये। ठंडी पुल्टिस घाव को नुकसान पहुँचाती है। पुल्टिस बनाने में अभ्यास की बहुत जरूरत है। इसलिए कभी-कभी बिना जरूरत के ही थोड़ी अलसी लेकर बार-बार पुल्टिस बनाकर। अभ्यास कर लेना अच्छा है, नहीं तो खराब पुल्टिस से बेचारे मरीज को दुःख उठाना पड़ेगा। घाव को ठंडी हवा हानि पहुँचाती है, इसलिए जब तक दूसरी पुल्टिस न लगाई जाय तब तक गरम पानी में भीगा हुआ फ्लैनल एक टुकड़ा घाव पर रक्खे रहो।

पीठ और छाती की पुल्टिस

अगर पुल्टिस की सेंक पीठ और छाती भर में पहुँचाना हो, जैसा कि निमोनिया के रोगी को लगाना होता है, तो पुल्टिस को एक थैली में रखकर बाँधना चाहिये। यह बिना अभ्यास के अच्छी तरह नहीं बाँधी जा सकती। इसलिए जिनको अभ्यास न हो वे दो थैलियाँ काम में लावें।

१—छाती के लिये मलमल की थैली (जिसमें बाईं और दाहिनी ओर बगल के नीचे तथा कंधे की तरफ बाँधने के लिए बन्द होना चाहिये)।

२—पीठ के लिये फ्लैनल की थैली (इसमें भी ऊपर की पट्टी की बाँधने के लिए बन्द होना चाहिये)।

ढंग—पीठ की थैली पर पुल्टिस की एक मोटी तह रक्खो। इस पुल्टिस को थैली में चारों ओर फैला दो और जल्दी से ढककर इस पर मरीज को लिटा दो। फिर ऊपर की थैली में पुल्टिस की पतली तह लगाकर ढकने से ढक कर छाती पर रख दो और कंधे पर, बगल में और छाती के नीचे दोनों थैलियों के बन्द आपस में बांध दो। इस तरह पुल्टिस लगाने से यह फायदा है कि केवल ऊपर की थैली की पुल्टिस बार-बार बदलनी पड़ती है और नीचे की बहुत देर तक गरम रहती है।

भूसी की पुल्टिस

चेहरा, हाथ व मस्तक के पास के छोटे-छोटे घाव की तकलीफ में यह अच्छी चीज है।

ढंग—फ्लैनल की एक थैली को भूसी से भर दो, बन्द करके इसके ऊपर खौलता हुआ पानी डालो फिर कपड़े पर रख कर निचोड़ डालो। जिस जगह लगाना हो लगा कर पट्टी बाँध दो।

कोयले की पुल्टिस

घाव जब बहुत गन्दा और बदबूदार होता है तब उसकी जरूरत पड़ती है। अगर घाव का स्थान बहुत नाजुक नहीं है तो पिसा हुआ कोयला अलसी के साथ सम भाग मिला कर पुल्टिस बना लो। अगर घाव बहुत नाजुक स्थान पर है तो कोयला बहुत बारीक कपड़े से छान कर अलसी में मिलाना चाहिये।

पुल्टिस लगाने में सावधानी

अगर मरीज के घाव पर भाप निकलती हुई गरम-गरम पुल्टिस लगाइयेगा तो बेचारा मरीज एकदम चीख पड़ेगा और उसको आराम के बदले बहुत तकलीफ पहुँचेगी। इसलिए अपने हाथ से छूकर देख

लेना चाहिये कि मरीज पुल्टिस सह सकता है या नहीं। फिर धीरे-धीरे एक किनारे से पुल्टिस रक्खो। इससे मरीज को आराम मिलेगा। अगर घाव का मवाद निकालने के लिये पुल्टिस लगाना हो तो पुल्टिस को घाव से चिपटा कर ही लगाना अच्छा है और सिर्फ सेंक पहुँचाने के लिए हो तो घाव से पुल्टिस चिपकने न पावे। ऐसा करने से खाल पर जलन नहीं मालूम होती और सेंक भी धीरे-धीरे लगती जायगी।

पुल्टिस बाँधना बन्द करते समय थोड़ी देर तक घाव को फ्लैनल के टुकड़े से ढका रक्खो, फिर खोल दो।

तीसरा पाठ

सेंक तथा रोगी के दुःख दूर करने के ढंग

सेंक इत्यादि का प्रयोग बहुत सावधानी से करना चाहिये। असावधानी से कष्ट दूर होने के बदले बढ़ जाने की संभावना हो जाती है। यदि कोई शंका हो तो डाक्टर साहब से पूछ लेना चाहिये।

सेंक (Fomentation) दो प्रकार की होती है—(१) सूखी और (२) गीली।

सूखी सेंक

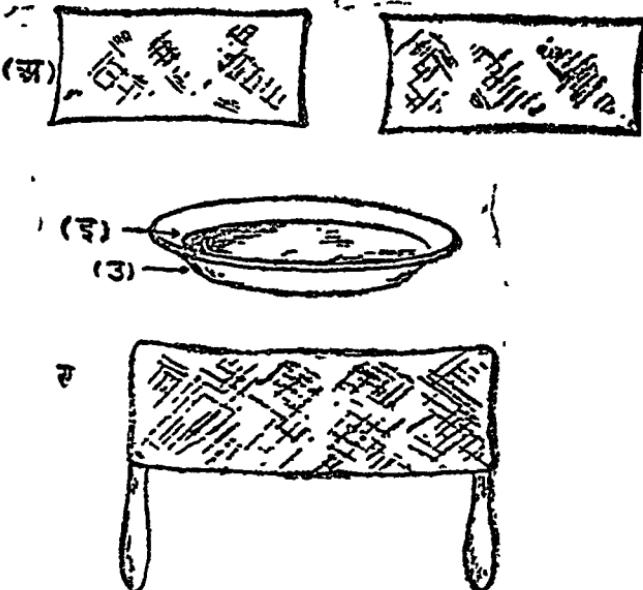
१—सूखी सेंक—जब किसी अंग को सूखी गर्मी से ही सेंक दिया जाय और अंग गीला न किया जाय।

आवश्यक सामान—(क) फ्लैनल दह की हुई या साफ रुई ी दो गद्दियाँ, (ख) एक साफ कपड़े का टुकड़ा, (ग) अँगीठी य आग के; और (घ) एक तवा।

सकने का ढंग—जलती हुई अँगीठी पर तवा रख दो। जिस अंग को सेंकना है उस पर साफ कपड़े का टुकड़ा रख दो। दोनों गद्दियों में से एक को अंग पर रख दो और दूसरी गद्दी को गर्म करने के लिये तवा पर रख दो। जब यह गर्म हो जाय तो पहली गद्दी की जगह पर रख दो और पहली गद्दी को गर्म होने के लिये तवा पर रख दो। इस तरह से दोनों गद्दियों को बदलते जाओ। इस बात का ध्यान रक्खो कि गद्दी इतनी ही गर्म हो जिसे रोगी सह सके और जितनी देर सेंक से आराम मिले उतनी ही देर तक या जितनी देर डाक्टर साहब ने बताया हो सेंक करना चाहिये।

गीली सेंक

२—गीली सेंक के लिये सामान जो आवश्यक हैं:—(अ) फ्लैनल (फ्लालैन) या मलमल के दो टुकड़े, (इ) गर्म पानी, (उ) एक तसला या भगोना, (ए) एक चौड़े और मजबूत कपड़े की १½ फुट लम्बी और ६ इंच चौड़ी पट्टी में १ फुट लम्बी लकड़ी दोनों ओर लगी हुई। (देखो चित्र नं० १)

सेंकने का ढंग—तसले के ऊपर चौड़े कपड़े को रक्खो। इस कपड़े के बीच फ्लैनल या मलमल के टुकड़ों को रक्खो। फिर ऊपर से गर्म पानी डालो। जब कपड़ा भीग जाय तब चौड़े कपड़े की लक-ड़ियों को भीतर की ओर मोड़ कर घुमाते हुए भीगे हुए कपड़े को निचोड़ डालो। चौड़े कपड़े की ऐंठन खोलकर कपड़े का टुकड़ा निकाल लो। बस सेंकने के लिये कपड़ा तैयार हो गया। जहाँ सेंक पहुँचानी हो इस कपड़े को रख दो। इसी तरह जब दूसरा कपड़ा तैयार हो जाय तब पहला हटा दो और दूसरे को उसी स्थान पर सेंक पहुँचाने के लिये रख दो।

चित्र नं० १

नोट :—कपड़े के टुकड़ों को चिमटे से पकड़ कर गरम पानी के बर्तन में भिगोकर निचोड़ने वाले कपड़ों में रक्खा जा सकता है।

स्पंज (Sponge) से भी इस प्रकार से अच्छी सेंक पहुँचाई जा सकेगी। कभी-कभी सेंक का असर तेज करने के लिये तारपीन का तेल पानी में छिड़क दिया जाता है (डाला नहीं जाता) क्योंकि यह दवा तेज है। अगर होशियारी न की जाय तो इससे छाले पड़ जाते हैं।

नोट :—(१) अगर तारपीन के तेल से जलन पैदा हो जाय तो एक कपड़े पर जैतून का तेल लगाकर जलन के स्थान पर रखने से जलन दूर हो ज[illegible]। अगर छाले पड़ गये होंगे तो भी आराम मिलेगा।

(२) सेंकने के समय कपड़े का एक टुकड़ा घाव पर रक्खा रहने दो।

नीम की सेंक—नीम की सेंक विशेषकर मोच और सूजन को दूर करने में बहुत फायदा पहुँचाती है। सेंकने का ढंग जो ऊपर कहा जा चुका है वही है। विशेपता केवल इतनी ही है कि गर्म पानी नीम की पत्तियों के साथ उबाला हुआ और छाना हुआ होता है।

राई का लेप—राई की पुल्टिस बनाकर एक गफ (जो बारीक न हो) कपड़े पर लगा दो इसके ऊपर एक महीन मलमल का टुकड़ा रख दो। बस लेप तैयार हो गया। डाक्टर साहब ने जहाँ बताया हो वहाँ लगा दो। किन्तु यह ध्यान रक्खो कि जिधर महीन कपड़ा रक्खा है उसी ओर का हिस्सा खाल से लगा रहे और जितनी देर डाक्टर साहब ने बताया हो उससे अधिक देर तक यह शरीर पर न रहे।

नोट :—अगर इसके लगाने से जलन मालूम हो तो इसको हटा कर जैतून या तिल का तेल चुपड़ दो।

छाले उभारने का मसाला लगाना—इसमें बहुत सावधानी से काम करना चाहिये, क्योंकि थोड़ी-सी भूल से अधिक हानि पहुँचाने की सम्भावना है। जिस तरह से डाक्टर साहब ने बताया हो ठीक उसी प्रकार दवा लगानी चाहिये। शरीर के जितने हिस्से पर दवा लगानी हो उससे तनिक भी इधर-उधर दवा मत लगाओ। छाला पड़ जाने पर अगर डाक्टर साहब ने फोड़ने को बताया हो तो किसी साफ और आग पर दिखाई हुई सुई से छाला फोड़ो। इसका ध्यान रक्खो कि छाले का पानी बदन पर कहीं दूसरी जगह न लगने पावे। स्पंज, साफ रुई या कपड़े से छाले का पानी सुखा लेना चाहिये।

जोंक लगाना—इसमें भी बड़ी सावधानी की आवश्यकता है। जिस जगह डाक्टर साहब ने कहा हो ठीक उसी जगह जोंक लगानी

चाहिये। ऐसी जोंक जो पहले किसी बीमार के लगाई जा चुकी हो कदापि न लगानी चाहिये। नस के ऊपर जोंक लगाना बड़ा हानि-कारक होता है। इसलिए हड्डी के पास जहाँ डाक्टर साहब ने बताया हो ठीक उसी जगह लगाना चाहिए।

जोंक लगाने का ढंग—जिस जगह जोंक लगानी हो उसे पहले गर्म पानी से धो डालना चाहिये। फिर एक ब्लाटिंग पेपर में छोटा-सा छेद करके उस स्थान पर रखना चाहिए जहाँ जोंक चिपकाई जायगी। जोंक को छेद की जगह छोड़ दो। अगर जोंक जल्दी उस स्थान पर न लगे तो पानी में थोड़ी-सी चीनी या शकर मिला कर छेद पर लगा दो या छेद की जगह तीन बूँद दूध टपका दो। जोंक का काम पूरा होने के बाद अगर अपने आप न छूटे तो छेद के स्थान पर थोड़ा-सा पिसा हुआ नमक डाल दो। जोंक अपने आप स्थान छोड़ कर हट जायगी। जोंक को कभी पकड़ कर नहीं खींचना चाहिये। बहता हुआ खून उँगली से दबाने से बन्द हो जायगा। अगर बन्द न हो तो डाक्टर की राय लेकर शरीर के ऊपर या नीचे (जहाँ वे बतायें) कस कर पट्टी बाँध देनी चाहिये। अगर जोंक नाक, कान या पेट में चली जाय तो नमक और पानी (गाढ़ा) मिलाकर डालने या पीने से फौरन निकल जायगी।

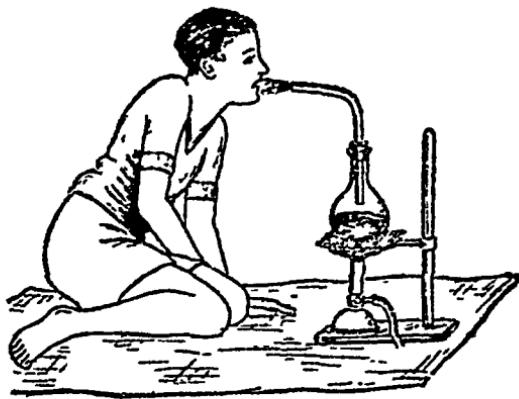
लोशन (Lotion) का प्रयोग—सूजन घटाने के लिए कभी-कभी लोशन का प्रयोग भी किया जाता है।

लोशन बनाने का ढंग—स्पिरिट आफ वाइन (Spirit of Wine) के एक हिस्से में आठ हिस्सा पानी मिला कर कपड़े से भिगोकर रखना चाहिए और बराबर इसी पानी से भिगोते रहना चाहिये क्योंकि सूखने से आराम के बदले हानि पहुँचती है।

वर्फ की थैली (Ice Bag or Cap) प्रयोग करना— अक्सर बुखार की बढ़ी हुई गर्मी कम करने के लिये प्रयोग में आती है।

ढंग—एक वाटरप्रूफ थैली में वर्फ भर कर सिर पर चढ़ा दो या वर्फ भरी एक थैली की टोपी बना कर सिर पर चढ़ा दो। अगर वर्फ पिघल जाय तो बदल देना चाहिये।

नोट :—वर्फ कम्बल में रखने से देर तक रह सकेगी। इसलिए जो वर्फ थैली या टोपी में रक्खी हो उसके अलावा शेष वर्फ खुली नहीं छोड़नी चाहिये बल्कि कम्बल में लपेट कर रखनी चाहिये। इससे जब आपको वर्फ की आवश्यकता होगी मिल सकेगी।

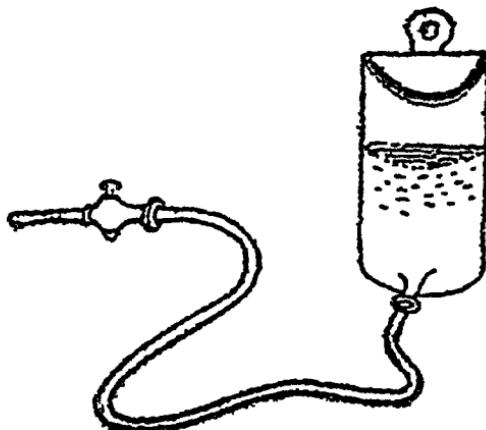
वफारा (Steam Fomentation देना—गले की सूजन के

चित्र नं० २

लिये अक्सर इसकी जरूरत होती है। कोई रबर या काँच की नली (चित्र नं० २) न मिले तो एक तौलिया के एक सिरे को वफारा के

बरतन के मुँह पर लपेट कर दूसरे सिरे को लकड़ी के एक गोल घेरे पर लपेट कर एक चौड़ी नली बना लो और मुँह को तौलिया

चित्र नं० ३

के अन्दर खोलकर मुँह से साँस लेना चाहिये। इससे गले में बफारा बहुत अच्छा लगता है। (देखो चित्र नं० ३)।

एनीमा (Enema)—यह वह क्रिया है जो रोगी को दस्त न

चित्र नं० ४

आने पर की जाती है। एनीमा के पात्र में पानी कुछ गर्म करके डाक्टर साहब द्वारा बताई हुई दवायें डाली जाती हैं। इस पात्र के नीचे एक लम्बी रबर की नली लगी रहती है। (देखो चित्र नं० ४) इस नली के सिरे पर एक चिकनी लंबी टोंटी लगी होती है जिसे वैसलीन लगा कर गुदा (Rectum) मे डाल देते हैं और फिर पानी का प्रवाह खोल देते हैं। जिन रोगियो को कब्ज रहता है उनको दस्त, कराने का यह अच्छा ढंग है।

एनीमा लगाने का ढंग—रोगी के बिस्तर से लगभग २ फुट ऊपर एनीमा पात्र रक्खो। रोगी की कमर के नीचे एक तौलिया लगा दो। नली की टोंटी में तेल या वैसलीन लगाओ। नली की टोंटी को गुदा में लगभग २ इंच डाल दो और लगभग १० छटांक पानी पेट में भरने दो। १० मिनट में यह क्रिया हो जायगी। फिर नली को निकाल लो। रोगी जितनी देर पानी रोक सके अच्छा है। फिर रोगी को शौच कराओ।

दही और वालू की सेंक— Carbuncle या अदृष्ट फोड़े के लिये यह सेंक अत्यन्त लाभदायक है।

ढंग—दो पोटलियों में साफ बालू बाँधो। आग पर एक तवा रक्खो और गर्म होने दो। वालू की पोटलिया को दही में भिगोकर घाव की लाली छोड़ कर चारों ओर गर्म सेंक पहुँचाओ। यह पोटली जब ठंडी हो जाय तो दूसरी पोटली लेकर सेंको।

नोट :—घाव के चारों ओर जो भाग लाल हो गया हो उसी पर सेंक लगायी जायगी।

स्नान कराना—अक्सर डाक्टर साहब रोगी को सादा स्नान या टब में स्नान करने को कहते हैं। स्नान की आज्ञा के समय

डाक्टर साहब खूब गर्म (Hot), गुनगुना (Warm), सादा गर्म (Tepid) या ठंडा (Cold) पानी का इस्तेमाल करने को कहते हैं। इसलिये यह जान लेना आवश्यक है कि किस बात से क्या मतलब है। हर प्रकार के पानी में कितनी डिगरी गर्मी होनी चाहिये यह नीचे दिया जाता है—

खूब गर्म (Hot)	=१०५ से ११६ डिगरी तक
गुनगुना (Warm)	=१०० से १०५ ,, ,,
सादा गर्म (Tepid)	=६५ से १०० ,, ,,
ठंडा (Cold)	=५६ से ६५ ,, ,,

यह भी जानना जरूरी है कि साधारणतः कितनी देर तक किस प्रकार के पानी में स्नान कराना चाहिये, क्योंकि अधिक देर तक स्नान कराने से हानि पहुँचने का भय रहता है :—

खूब गर्म (Hot) पानी में	—	१० से १५ मिनट तक
गुनगुने (Warm) ,,	—	१५ से २० ,, ,,
सादा गर्म (Tepid) ,,	—	१५ से २० ,, ,,
ठंडा (Cold) ,,	—	५ से ६ ,, ,,

नोट १—स्नान कराने से पहले ही सूखी तौलिया झटपट शरीर के पोंछने के लिये और बदलने के लिये धुले हुए कपड़े तैयार रखना चाहिये। तीमारदार या नर्स को इस बात का विशेष ध्यान रखना चाहिये।

२—सदा डाक्टर साहब की आज्ञा और सलाह के अनुसार ही स्नान बन्द या खुले स्थानों में कराना चाहिये।

स्पंजिंग (Sponging)—बहुत तेज बुखार में गर्मी कम करने के

लिये और बहुत दिन की बीमारी के बाद हल्के तौर से बदन साफ करने के लिये अक्सर डाक्टर साहब स्पंजिंग कराते हैं।

ढंग—बन्द कमरे में, जहाँ हवा का झोंका रोगी को न लग सके, रोगी के कपड़े उतार दो और स्पंज को पानी में भिगो कर और निचोड़ कर रोगी का बदन धीरे-धीरे साफ कर दो और फिर जल्दी से साफ कपड़ा पहना दो।

गर्म पानी की थैली (Hot Water Bottle) का प्रयोग—अधिकतर पेट में दर्द या अन्य कोई कष्ट होने पर यह काम में लाई जाती है। यह रबर की एक थैली होती है जिसमें एक ओर गर्म पानी भरने के लिये छेद होता है। इस छेद में पेंचदार डाट लगी रहती है जिससे भरा हुआ पानी निकल न सके।

प्रयोग करने का ढंग—थैली का मुँह खोलकर १०० से ११०° तक के ताप का पानी भर दो और डाट बन्द कर दो। थैली को उलट कर देखो डाट में से पानी निकलता तो नहीं है? रोगी के पेट पर यदि कोई कपड़ा न हो तो कपड़ा (जैसे—पतली तौलिया या अंगोछा) लगाओ। एक पतली चिट थैली के एक सिरे पर इतनी लम्बी बांधो जो पेट के नीचे से शरीर के चारों ओर होती हुई थैली के दूसरे सिरे पर के छेद तक पहुँच कर बँध सके। थैली को पेट पर रख कर चिट को रोगी के शरीर के नीचे से निकाल कर थैली के दूसरी ओर के सिर पर बांध दो। यदि रोगी लगातार तेज गर्मी को न सहन कर सके तो चिट को दूसरी ओर न बांधो, बल्कि अपने हाथ से बार-बार हटा-हटा कर सेंक पहुँचाओ। यदि रोगी स्वयम् ऐसा कर सके तो उसी को करने दो। ऐसा करने से पेट की पीड़ा या कष्ट दूर हो जायगा।

नोट—(१) थैली में पानी भरने के बाद अपने शरीर पर रख कर देख लो थैली की गर्मी सहने योग्य है अथवा नहीं।

(२) यदि रबर की थैली न मिल सके तो काँच की बोतल में गर्म पानी भर कर, डाट कस कर लगा कर तथा बोतल के चारों ओर कपड़ा लपेट कर काम में लाओ।

(३) शरीर की गर्मी कम होने पर यह छाती के पास दोनों बगलों के नीचे और दोनों जाँघों के बीच में लगाई जाती है।

चौथा पाठ

खाना खिलाना

बीमार को खाना खिलाने के विषय में नीचे लिखी बातों पर सदा ध्यान रखना चाहिये :—

१—बीमार के सामने केवल वही खाना ले जाओ जो डाक्टर या वैद्य ने बताया हो।

२—डाक्टर साहब के बताये हुए खाने को अच्छी तरह पकाओ। यह ध्यान रहे कि तश्तरी आदि बर्तनों में गन्दगी या पहले खाने की चिकनाहट या जूठन बिल्कुल न रहने पाये।

नोट—सूखी राख से चिकनाहट व गन्दगी बहुत अच्छी तरह साफ होती है।

३—थाली में खाने की चीजों को अलग-अलग रख कर सुन्दरता और सफाई के साथ सजाओ। फिर उसको धुले हुए उजले और साफ कपड़े से ढक कर मरीज के पास ले जाओ।

४—मरीज के कमरे के अन्दर ही खाने की कोई चीज पकाना या गर्म कराना हानिकारक है। इसलिये जहाँ तक हो सके ऐसा मत करो।

५—थाली में से निकाल कर मरीज के सामने एक-एक चीज पेश करो। बहुत-सी चीजों से वह एकदम घबरा जायगा। खा चुकने के बाद कटोरियों और तश्तरियों को उसके सामने से हटाते जाओ।

६—थाली में हर एक चीज रखने के लिये अलग-अलग बर्तन होने चाहिये। एक ही कटोरी या तश्तरी में दूसरी चीज रखने से पहले उसे अच्छी तरह साफ कर लो और पोंछ डालो। ऐसा न करने से कभी-कभी हानि पहुँचती है।

७—रोगी के सामने सब चीज ताजी ही बनाकर ले जाना चाहिये। कोई चीज बासी या दूसरी मरतबा गर्म करके न खिलाओ। इससे कभी-कभी हानि पहुँचती है।

८—डाक्टर साहब के कहने के अनुसार रोगी को गर्म या ठंडी चीज देनी चाहिये। ऐसा करने में तीमारदार को कभी आलस्य नहीं करना चाहिये।

६—खाने के लिये, पीने के लिये या किसी और आवश्यकता के लिये अगर मरीज को उठाकर बैठाना हो तो नीचे लिखी बातें ध्यान में रक्खो —

(अ) तकिये के पास से गर्दन के पीछे इस प्रकार हाथ डाल कर रोगी को उठाओ कि हाथ का सहारा पीठ और सिर दोनों पर रहे। सिर्फ दो-तीन उंगलियाँ सिर के नीचे लगाकर उठाने से मरीज को कष्ट पहुँचता है।

(ब) जब तक डाक्टर साहब का खास हुक्म न हो गहरी नींद में सोये हुए रोगी को खाना खिलाने के लिये कभी मत जगाओ।

१०—मरीज को खाना देना हो तो पाखाना जाने से ठीक पहले मत

दो, खास कर जब मरीज बहुत कमजोर हो। पाखाना जाने के बाद में खाना देने में हानि नहीं, मगर कुछ देर बाद देना अच्छा है।

११—बुखार या कोई दूसरी कड़ी बीमारी में डाक्टर साहब कहें तो दिन की तरह रात में भी खाना दो (मगर जगाकर नहीं)।

मुँह धोना—कभी-कभी रोगी के मुँह का स्वाद बिगड़ जाता है। ऐसी अवस्था में जो चीज वह खाता है, वह खराब लगती है। इसलिये खाना खिलाने से पहले मरीज का मुँह पोटास परमेंगनेट (यदि न मिले तो नमक के पानी) से धुलाओ। यह दवा पानी में सिर्फ उतनी ही डाली जाय जिससे पानी का रंग हल्के गुलाबी रंग का हो जाय।

खाना खिलाने से पहले और बाद में रोगी का मुँह जरूर धुला दो। ऐसा न करने से उसके मुँह पर गन्दगी रह जाती है और अक्सर मुँह पर मक्खियाँ भनभनाया करती हैं जिससे मरीज घबरा जाता है तथा बीमारी और अधिक बढ़ जाने की आशंका रहती है। यदि मरीज को खुद मुँह धोने की ताकत न हो तो कपड़ा भिगो कर और निचोड़ कर एक-दो बार मुँह पोंछ दो।

मुँह धुलाते समय या कुल्ला कराते समय एक सिलफची मरीज की चारपाई के पास जरूर रक्खे ताकि मरीज मुँह धोने का या कुल्ली का पानी उसी मे गिरावे। ऐसा करने से कमरे का फर्श गीला न होने पायेगा। सिलफची में थोड़ा-सा पोटास परमेंगनेट या फिनायल और कुछ हरी घास डाल दो जिससे छींटा न उड़े।

———

पाँचवाँ पाठ

लगनी तथा छूत की बीमारियाँ

(Contagious and Infectious Diseases)

ये बीमारियाँ दो प्रकार की होती हैं :—१—पहली वे जो रोग-ग्रस्त बीमारों के छूने (Contact) से लग जाती हैं। इनको लगनी बीमारियाँ (Contagious Diseases) कहते हैं जैसे—चेचक, कोढ़, चर्मादि।

२—दूसरी वे जिनके लगने के लिये आवश्यक नहीं है कि रोगी को स्पर्श किया जाय बल्कि जो किसी कीटाणु या वस्तु आदि के द्वारा उड़कर लग जाती हैं। इनको उड़नी बीमारियाँ (Infectious Diseases) कहते हैं, जैसे—प्लेग, हैजा, चेचक इत्यादि।

इसलिये सेवा करने वाले को केवल यही नहीं चाहिये कि वह सेवा में ही लगा रहे बल्कि अपने को भी बीमारी की छुआ-छूत से बचाये रक्खे और स्वयं बीमारी का टीका डाक्टर साहब से लगवा ले। ऐसा न करने से वह खुद बीमार हो जायगा और अपनी सेवा का काम पूरा न कर सकेगा।

पैदा होने के स्थान तथा फैलने के ढंग

अधिकतर ये बीमारियाँ गीली, गंदी और अँधेरी जगह में पैदा होती हैं। वहाँ इन बीमारियों के कीड़ों के अंडे-बच्चे बहुत पैदा होते हैं और वहीं पर या अन्य स्थान में जाकर लालन-पालन पाते हैं।

१—हवा से—हवा में गन्दगी के कारण कुछ बीमारियों के कीड़े

उड़ा करते हैं जो एक जगह से दूसरी जगह अकसर फैल जाते हैं; जैसे :—१—इन्फ्ल्युएंजा (Influenza), २—छोटी माता (Chicken-pox), ३—साँस की नली की सूजन (Diptheria), ४—क्षय (Consumption), ५—खसरा (Measles), ६—कनवर (Mumps), ७—कोढ़ (Leprosy), ८—चेचक (Small-pox), विषम ज्वर (Typhus Fever), १०—कुकर खाँसी (Whooping Cough) इत्यादि।

२—कुछ बीमारियाँ भोजन और पानी से फैलती हैं। इन बीमारियों के कीड़े अकसर फलों में, कुओं मे, कुंडियों में, बासी और सड़े भोजन में, सड़े फलों में और गीले स्थानों मे बढ़ते हैं; जैसे :—१—हैज़ा (Cholera), २—दस्त (Diarrhoea), ३—पेचिश (Dysentery), ४—गले की सूजन (Diptheria), ५—मियादी बुखार (Enteric Fever), ६—रूमी ज्वर (Mediterranean Fever) इत्यादि।

३—कुछ बीमारियाँ घाव और खरोंच से होती हैं; जैसे :—१—जहरीला खून होना (Blood Poisoning), २—दाँती भिचना (Lock Jaw), ३—दूषित फोड़ा (Erysipelas) इत्यादि।

४—कुछ बीमारियाँ कीड़ों द्वारा बढ़ती हैं, जैसे :—

१—जूड़ी बुखार (Malaria), २—हाथी पाँव (Elephantiasis), ३—काला-आजार (Kalaazar), ४—प्लेग (Plague), ५—पीला बुखार (Yellow Fever), ६—डेंग्यु बुखार (Dengue Fever), ७—अनिद्रा (Sleeping Sickness) इत्यादि।

५—कपड़ों से और शरीर से निकली हुई गन्दगी से कुछ बीमारियाँ होती हैं; जैसे :—

१—चेचक (Small-pox), २—खसरा (Measles), ३—क्षयी (Consumption), ४—कोढ़ (Leprosy), ५—हैजा (Cholera), ६—पेचिश (Dysentery), ७—दाद (Ringworm) इत्यादि।

ये छूत की बीमारियाँ तीन प्रकार की होती हैं :—

१—कुछ ऐसी होती हैं जो केवल कुछ नियत प्रकार के स्थानों में ही फैलती हैं; जैसे :—जूड़ी बुखार (Malaria) वहाँ होगा जहाँ अधिक नमी (Dampness) के कारण मच्छर आदि अधिक होंगे। उनको अंग्रेजी में एण्डिमिक (Endemic) कहते हैं।

२—कुछ बीमारियाँ ऐसी होती हैं जिनसे एक दम बहुत से आदमी बीमार हो जाते है और ये एक स्थान से दूसरे स्थान को उड़कर फैल जाती हैं; जैसे :—प्लेग, इन्फ्लुएंजा वगैरह। इन्हें अंग्रेजी में एपिडेमिक (Epidemic) कहते हैं।

३—कुछ बीमारियाँ जैसे बेरी-बेरी (Beriberi) केवल कहीं-कहीं ही पायी जाती हैं और इनका असर भी केवल खास-खास आदमियों पर ही होता है। इनको अंग्रेजी में स्पोरेडिक (Sporadic) कहते हैं।

बुखार ४ प्रकार के होते हैं :—

बुखार चढ़ने के ढंग के विचार से नीचे लिखे प्रकार के होते हैं :—

१—जो लगातार चढ़े रहें वे विषम ज्वर (Enteric) कहलाते हैं; जैसे :—टाइफाइड (Typhoid)।

२—जो बारी-बारी से कभी चढ़ जायँ कभी उतर जायँ उनको

वारी वाले (Remittent) बुखार कहते हैं; जैसे :—इकतरा, तिजारी, चौथिया वगैरह।

३—जो उतरने के कुछ दिन बाद फिर चढ़ें उनको (Intermittent) बुखार कहते हैं; जैसे :—जूड़ी बुखार (Ague)।

४—ऐसे बुखार जिनमें चढ़ने के बाद फुंसियाँ या गाँठें निकल आवें उनको उभार के (Eruptive) बुखार कहते है। जैसे :—चेचक, प्लेग आदि।

बीमारियों की (लगने से अच्छे होने तक) नीचे लिखी अवस्थायें होती है :—

(१) छूत लगने की अवस्था या समय (Period of Incubation)—इस अवस्था में रोगी को सुस्ती आती है, नींद दिन में भी मालूम देती है, भूख जाती रहती है। रात को नींद नहीं पड़ती और बदन ढीला हो जाता है।

(२) बीमारी शुरू होने की अवस्था (Period of Invasion)—इस अवस्था में रोगी को बीमारी आरम्भ हो जाती है और सबसे पहले जाड़ा मालूम देता है या कै होती है या दिन में नींद-सी आना या आँख अधखुली रहना, बेहोशी होना या बहरा हो जाना मालूम पड़ता है। कभी-कभी इसके अलावा गिल्टी निकल आती है या फुन्सी या जख्म पैदा हो जाते हैं।

(३) बीमारी के प्रकोप की अवस्था (Period of Eruption)—इस अवस्था में बीमारी के सब लक्षण पूरी तौर से दिखलाई देते हैं और इन लक्षणों की यह कोशिश होती है कि रोगी को जहाँ तक हो सके दबाकर मार डाला जाय।

(४) बीमारी अच्छी होने की अवस्था (Period of Recovery)—इस अवस्था में इलाज के या किसी दूसरे कारण से बीमारी के लक्षण धीरे-धीरे लुप्त होते जाते हैं। बुखार की गर्मी

कम हो जाती है। शरीर में साधारण अवस्था के लक्षण दिखायी देने लगते हैं। यह अवस्था बड़ी नाज़ुक रहती है। थोड़ी असावधानी से बीमारी पलट कर फिर हो जाती है और तब सँभालना बहुत कठिन होता है।

(५) चंगे (बिल्कुल अच्छे) होने की अवस्था (Period of Convalescence)—बीमारी लगभग बिल्कुल चली जाती है। दुर्बलता बाकी रह जाती है। रोगी समझता है कि अब हम अच्छे हो गये। तरह-तरह की चीजों को खाने की तबियत करती है, तरह-तरह के काम अपने आप करने को जी करता है। इस अवस्था का पूरा हाल आठवें अध्याय में दिया गया है।

छूत की बीमारियों (Contagious Diseases) के बचाव की अवधि (Quarantine)

यह तो बता ही दिया गया है कि ये बीमारियाँ एक पुरुष से दूसरे पुरुष को छूत से लग जाती हैं। इसलिये इनसे रोगी को कितने दिन तक बचाव रखना चाहिए यह जानना बहुत आवश्यक है। बीमारी के अच्छे होने पर यह न समझ लेना चाहिये कि अब उसकी छूत से बीमारी नहीं बढ़ सकती। अच्छे होने पर भी बीमार के शरीर में बीमारी के कीड़े कुछ दिनों तक रहते हैं जिससे बीमारी फैलने का भय रहता है। कितने दिन तक किस बीमारी के रोगी के अच्छे होने के बाद बचाव रखना चाहिए यह आगे दिया जाता है :—

१—खसरा (Measles)	२१ दिन
२—कनवर (Mumps)	२६ ”
३—चेचक (Small-pox)	१५ ”
४—स्कार्लेट फीवर (Scarlet Fever)	१४ ”
५—छोटी माता (Chicken-pox)	२१ ”
६—गले की सूजन (Diptheria)	१५ ”

७—सन्निपात या मियादी बुखार (Typhoid)	२१ दिन
८—कुकुर खाँसी (Whooping cough)	२१ "
९—प्लेग (Plague)	१५ "
१०—हैजा (Cholera)	७ "
११—तपेदिक या क्षयी (Pthysis)	अनियत
१२—कोढ़ (Leprosy)	"
१३—इन्फ्ल्युएँजा (Influenza)	७ दिन

छूत की बीमारी फैलाने से बचाव

१—जहाँ तक हो सके रोगी को अस्पताल में रखना चाहिये। उसकी सेवा के विषय में घर वालों को काफी जानकारी न होने के कारण और खतरे से बचने के लिए सबसे अच्छा उपाय यही है कि उसे अस्पताल में रक्खा जाय, नहीं तो रोगी की जान झंझट में पड़ जायेगी। बड़े-बड़े नगरों में इस तरह की बीमारियों के इलाज के लिये अलग अस्पताल होते हैं जिनको (Infectious Diseases Hospital) या घरेलू बोली में छुतहा अस्पताल भी कहते हैं।

२—अगर रोगी को घर में ही रखना पड़े तो जो कमरा घर के एक किनारे की ओर हो और जिसका फर्श ऊँचा और सूखा हो उसी में रखना चाहिए। रोगी को कमरे में लाने से पहले कमरा साफ कर लो। सिर्फ वे ही चीजें रक्खो जिनकी रोगी को आवश्यकता हो, बाकी सब चीजें वहाँ से हटा लो।

३—डाक्टर और तीमारदार के सिवाय मामूली तौर पर किसी को मरीज के पास न जाने दो। नहीं तो वही बीमारी दूसरों में फैल जाने का डर बढ़ जायगा।

४—यह भी सदा ध्यान रक्खो कि रोगी या तीमारदार से

वाहर वाले न मिलने पावें नहीं तो जो मिलने आते हैं उन्हीं के द्वारा बीमारी दूसरे लोगों में फैल जाने का भय हो जायगा। बाजार में खरीदारी का काम भी तीमारदार को नहीं करना चाहिये।

५—छूत की बीमारियाँ बच्चों को जल्द लगती हैं। इसलिये यदि किसी बहाने उनको हटा दिया जाय तो अच्छा हो।

६—रोगी द्वारा प्रयोग की हुई चीजों पर कीटनाशक चीज (Disinfectants) का प्रयोग करना चाहिए और किसी अन्य व्यक्ति को वे चीजें इस्तेमाल न करने दो।

७—साफ हवा और रोशनी को कमरे के अन्दर जाने से मत रोको क्योंकि बीमारी के कीड़े मरने के लिये ये सबसे सस्ती दवायें है। यदि धुआँ निकलने के लिये कमरे में चिमनी या रोशनदान हो तो थोड़ी-थोड़ी आग अक्सर जला दिया करो। डाक्टर साहब या वैद्य जी से सलाह लेकर कमरे के सब दरवाजे थोड़ी देर के लिये खोल दिया करो।

८—मक्खी और मच्छरों से तथा ऐसे जीवों से, जो बीमारी के कीड़ों को एक स्थान से दूसरे स्थान को ले जाते हैं; रोगी को बचाये रक्खो।

९—जिला या नगर के स्वास्थ्य-विभाग के अफसर (Health Officer) को तुरन्त सूचना दे दो।

१०—स्वास्थ्य-विभाग के अफसर को लिख दो कि जो बीमारी नगर में फैली है उससे बचाने का टीका नगर-निवासियों को लगवा दें और बीमारी से बचने के उपाय इश्तहार द्वारा सबको सूचित कर दें।

११—नगर-निवासियों को चाहिये कि स्वास्थ्य-विभाग के बताये हुए नियमों का अच्छी तरह पालन करें। उसके कर्म-चारियों से छिपाकर कोई आपत्तिजनक कार्य न कर बैठें।

१२—ऐसी वस्तुओं का प्रयोग, जिनसे ये बीमारियाँ फैल सकती है, बहुत होशियारी से करना चाहिये।

१३—रोगी के वस्त्र धोबी को देने के पहले १ : २० कार्बोलिक के पानी में २४ घंटे भीगने दो।

१४—रोगी को देखने के लिये यदि लोग आवें तो उनको दूर से खिड़की आदि में से दिखा दो, पास न जाने दो।

छठा पाठ

छूत की बीमारियों के कीड़े मारने की दवायें और उनका प्रयोग

(Disinfectants and Their Use)

बीमारियों को कम करने तथा उनको नष्ट करने के लिये उनके कीड़ों को मारने की आवश्यकता होती है तथा छूत की बीमारी से ग्रसित रोगी द्वारा प्रयोग की हुई चीजों को इस प्रकार साफ करने की आवश्यकता होती है कि उनमें यदि बीमारी के कीड़े हों तो नष्ट हो जायँ। वे दवाइयाँ और चीजें जिनके द्वारा बीमारी के कीड़ों को मारा जाता है कीटाणुनाशक (Disinfectants) कहलाती हैं।

ऐसी चीजें जिनसे इस प्रकार के उद्देश्य पूरे हों तीन भागों में बाँटी जा सकती हैं :—

१—एन्टीसेप्टिक (Antiseptic)—अर्थात् वे दवाइयाँ जिनसे कीड़े मर तो न पावें लेकिन उनका काम रुक जावे अर्थात् वे हमको हानि न पहुँचा सकें; जैसे :—बोरिक एसिड।

२—डियोडोरेन्ट (Deodorant)—अर्थात् वे दवाइयाँ जिनके प्रयोग से बदबू दब जाय ; जैसे :—कोयला, साबुन, सिरका इत्यादि।

३—डिसइन्फैक्टैंट (Disinfectant)—अर्थात् वे दवाइयाँ जिनके प्रयोग से कीड़े मर जाते हैं ; जैसे :—कार्बोलिक एसिड, नीम की पत्ती का धुआँ। असल में यही हमारे अधिक लाभ की हैं। इनकी प्राप्ति हम लोगों को तीन ढंग से होती है :—

क—प्राकृतिक (Natural)—इसके अन्दर वे सब चीजें हैं जो ईश्वर या प्रकृति बिना किसी मूल्य के हमको देती है ; जैसे :— स्वच्छ वायु, धूप, शुष्कता इत्यादि। जब सूर्य की रोशनी हमको नहीं मिलती है और वायुमंडल में गीलापन हो जाता है, तो उसी समय तरह-तरह की बीमारियों के कीड़े पैदा होते हैं और बढ़ते हैं। ठीक उसके विपरीत जब धूप निकलती है तो शुष्कता बढ़ती है और जब प्रकाश चारों ओर फैलता है तब बीमारियों के कीड़े मर जाते हैं, इसलिये धूप में बीमार के बिस्तर और कपड़े डालना परम आवश्यक है।

ख—भौतिक (Physical)—जहाँ और जब प्राकृतिक कीट नाशक चीजों का अभाव या कमी हो जाती है तो उसकी पूर्ति अप्राकृतिक रूप की वस्तुओं से, जो भौतिक (Physical) तथा रासायनिक (Chemical) होती हैं, की जाती है। भौतिक वस्तुओं में अग्नि, गर्म हवा, पानी में उबालना तथा भाप दिखाना है।

सबसे बढ़िया ढंग अग्नि में जलाना है। थोड़े मूल्य की चीजें जिनमें बीमारी के कीड़े होने की आशंका हो उनको मिट्टी के तेल से भिगो कर जला देना चाहिये। यह क्रिया घर या बस्ती के बाहर

किसी नियत वन्द स्थान में की जाय तो अति उत्तम हो। प्रत्येक म्युनिसिपैलिटी में ऐसा स्थान होना चाहिये।

इसके वाद गर्म हवा का नम्बर है। ऐसी चीजें जो मूल्यवान हों तथा जलाने में अधिक हानि होने का डर हो तो उनको आग से सेंक लगाना हितकर है। यह अँगीठी में कोयला दहका कर किया जा सकता है। पुस्तकें, काँच के वर्तन, कीमती कपड़े और चमड़े आदि के कीड़े इस ढंग से मारे जा सकते हैं।

उवालने का भी ढंग अच्छा है। काफी देर तक (लगभग दो घंटे) उवालना चाहिये क्योंकि कुछ कीड़े थोड़े उवालने से नहीं मरते। कपड़े और वर्तन इस रीति से साफ किये जा सकते हैं।

भाप देना भी अच्छा ढंग है। भाप चीजों के छिद्रों में प्रवेश करके कीड़ों को मारती है। जिन वस्तुओं को आग दिखाने व उवालने से हानि पहुँचने का डर है, उनको भाप दिखाना चाहिये। इससे वीमारी के कीड़े १२०° फैरनहाइट की गर्मी में ५ मिनट में नष्ट हो जाते हैं।

ग—रासायनिक (Chemical) वस्तुओं द्वारा—जैसे कीट-नाशक गैसें तथा औषधियाँ। ये चीजें आधुनिक वैज्ञानिक आविष्कारों (Scientific research) के फलस्वरूप हैं। ये कई प्रकार की होती हैं:—

(१) गैस या धुएँ वाली

(अ) गंधक जलाना—कमरे की माप के अनुसार (लगभग १,००० घन फुट के लिये १½ सेर) गंधक लो। फर्श और दीवारें पानी से छिड़क कर भिगो दो क्योंकि भीगी हुई चीज पर ही इसकी गैस का प्रभाव अच्छा होता है। दहकते हुए लकड़ी के कोयलों पर

गन्धक का चूरा डाल कर चारों तरफ से दरवाजे और खिड़कियाँ वन्द कर दो। यह ध्यान रहे कि कोई मनुष्य, कुत्ता, विल्ली आदि भीतर न रह जाय।

नोट—(क) कोयला की कड़ाही को पानी भरे हुए एक तसले में जिसके बीच में ईंट रक्खी हो रखनी चाहिये।

(ख) यह गैस हवा से भारी होती हे इसलिये तसला एक ऊँची मेज पर रखना चाहिये। इस प्रकार कमरे में दो-तीन जगह जला दो तो अधिक लाभ होगा। इससे खटमल, चूहे, पिस्सू आदि मर जाते हैं।

(ग) यह गैस ऊनी और रेशमी कपड़ों का रंग बदल देती है इसलिए उनको हटा देना चाहिये।

(इ) फार्मेलीन का धुआँ उड़ाना—लगभग १ गैलन पानी वाली एक वाल्टी लो। इसमें ६ औंस पोटेसियम परमैंगनेट डाल दो। इस पर १२ औंस फार्मेलीन को छोड़ दो। यह लगभग १,००० घन फुट के लिये काफी है। यह वालटी एक मेज पर रख दो और तुरन्त कमरे से वाहर आ जाओ। दोनों चीजें मिलाने से पहले कमरे की सब खिड़कियाँ और दरवाजे सिवाय एक के, जिससे वाहर आना हो, वन्द कर दो। दोनों चीजे मिलाने के वाद फिर वहाँ मत रुको! लगभग ८ घण्टे इसी तरह वन्द रहने दो।

इस गैस का ऊन, रेशम तथा अन्य कपड़ों पर कोई वुरा असर नहीं हाता इसलिये हटाने की आवश्यकता नहीं। यह ढंग अधिक असरदार होता है।

(उ) नीम की पत्ती जलाना—लगभग १,००० घन फुट के लिये २ सेर सूखी नीम की पत्ती काफी है। कमरे की खिड़कियों को और दरवाजों को वन्द कर दो। दहकते हुए कोयलों पर पत्ती डाल कर वाहर निकल आओ और ८ घंटे तक कमरा वन्द रक्खो!

(२) पानी की तरह पतली या तरल चीजें

(अ) पोटेसियम परमैंगनेट (Potassium Permanganate) —६ सेर पानी में एक तोला की मात्रा में डालना काफी है। इसे थूकने के वर्तन में डालना चाहिये। हैजे के दिनों में यह विशेष काम की चीज है। उन दिनों इसे कुओं में डालना चाहिये। एक कुएँ के लिए लगभग एक छटाँक काफी है। पहले इसको एक चौड़े मुँह के घड़े में या वाल्टी में घोल लेना चाहिये। फिर इसको कुएँ में पानी के नीचे-ऊपर चार-पाँच वार डुव-डुव करना चाहिये फिर इसे पानी में डाल देना चाहिए। पानी का रंग गुलाबी हो जायगा। हैजे के दिनों में इससे फल और तरकारियों को धो लेना चाहिये और खाना खाने से पहले हाथ धोना व इसी का एक-दो कुल्ला कर लेना चाहिये, रोगी के वर्तनों को इसके घोल में अवश्य धो लेना चाहिये।

इ—फार्मेलीन (Formalin)—१ हिस्सा फार्मेलीन को १०० हिस्से पानी में मिलाने से इसका घोल अच्छा वन जाता है।

(उ) फिनाइल (Phenyle)—एक बड़ी उपयोगी वस्तु है। इसको पानी में मिला कर काम में लाया जाता है। जव पानी मिलाते समय इसका रंग दूध की तरह सफेद हो जाय तो और अधिक पानी न मिलाना चाहिये। कीड़े मारने की इसकी शक्ति वहुत प्रवल है। इसे कभी-कभी कमरे के फर्श पर छिड़कना चाहिये। नालियाँ, पाखाना और पेशावखाना तो विना वीमारी के भी प्रतिदिन इससे धुलाना चाहिये।

(ए) रस कपूर (Hydrargyria Perchloridum)—एक भाग रस कपूर को १,००० भाग पानी में मिला लो, वस घोल तैयार हो ..।। यह अत्यन्त विपैली चीज है, इसलिये वहुत सावधानी से प्रयोग

में लाना चाहिये। इसमें थोड़ा-सा नीला रंग मिला दिया जाय तो अच्छा है। इसे फर्श पर छिड़कना चाहिये। इससे वर्तन न धोना चाहिये।

(ओ) क्रिसोल (Cresol)—२ भाग क्रिसोल को १०० भाग पानी में मिला लो, बस घोल तैयार हो गया। यह फर्श और दीवार पर छिड़कने तथा मेज, कुर्सी, चारपाई आदि धोने के काम में आता है। फौज में इसका प्रयोग अधिक होता है।

(अं) साबुन (Soap)—तीमारदारी में विशेपकर कोर्बोलिक साबुन प्रयोग में आता है। इसका प्रयोग लगभग सभी लोग जानते हैं। विशेपकर हाथ और पाँव धोने के काम आता है।

(अः) मिट्टी का कच्चा तेल (Crude oil)—यह मलेरिला के दिनों में पानी से भरे गड्ढों में छिड़का जाता है ताकि मलेरिया के मच्छर के लार्वा (बच्चे) मर जायँ, जो अक्सर पानी में तैरते दिखाई देते है।

(३) सूखी व ठोस चीजें

चीजें जो सूखी हों छिड़क कर या पानी में मिलाकर काम में लावें।

(अ) चूना (Lime)—यह सस्ती और अच्छी चीज है। जहाँ तक हो सके प्रयोग के लिए यह ताजा ही लेना चाहिये। प्लेग के दिनों में दरवाजे के सामने गज भर चौड़ाई में विछाना चाहिए ताकि कीटाणु अन्दर न जा सकें और वाहर आये हुए मनुष्य के पैर में हों तो भी वे मर जायें। पब्लिक (जनता) के अस्थायी (Temporary) पाखाना व पेशाबखाने में इसका प्रयोग किया जाता है। पानी में घोल करके इससे घर पोता जाता है।

(इ) राख (Ash)—यह लकड़ी, कंडा, उपला या गोहरा की ही अच्छी होती है। कीड़े मारने की शक्ति इसमें भी होती है। इसे थूकने के वर्तन में डालना चाहिये।

(उ) साबुन—कार्बोलिक साबुन फोड़ा, फुन्सी, खुजली आदि रोगों में प्रयोग किया जाता है। नीम का साबुन भी ऐसे ही रोगों में लाभदायक है। कोलतार और क्यूटोकुरा साबुन त्वचा के रोगों में डाक्टर लोग बतलाते हैं। इन साबुनों का प्रयोग डाक्टर साहब की सलाह और आज्ञा से ही करना चाहिये।

रोगी के अच्छे होने तथा जगह बदलने पर कमरा और कमरे का सामान साफ करने का ढंग

१—सूती कपड़े १२ घंटे तक १०% फार्मेलीन के घोल में पड़े रहने दो, फिर साफ पानी से धो डालो और एक घंटा पानी में उबालो। फिर सुखा लो।

२—ऊनी कपड़े क्रिसोल के २% घोल में चार घटे भीगे रहने चाहिये। फिर सादे पानी से धोकर सुखा लो।

३—चमड़े की चीजें १ : १०० हिस्सा फार्मेलीन और पानी मिला कर साफ करना चाहिये।

४—खाने और पकाने के बर्तनों को २ : २० हिस्सा सोडा और पानी मिलाकर २० मिनट तक उबालना चाहिये।

५—चाकू, छूरी आदि छोटी-छोटी चीजों को २ घंटे तक फार्मेलीन के पानी में रखना चाहिये (१ : १०० हिस्सा)।

६—दीवारें खुरच कर फिर से सफेदी करनी (चूने से) चाहिये।

७—लकड़ी के सामान तथा पक्के फर्श को गर्म पानी और न से रगड़ कर धो डालना चाहिये।

८—कच्चे फर्श पर कीड़े मारनेवाली दवा छिड़क दो।

कीड़े मारने की दवाएँ

१—मिट्टी का कच्चा तेल खटमल, पिस्सू आदि को मार देता है। इसको फर्श पर और दीवारों पर एक गज ऊँचाई तक ब्रुश से छिड़क देना चाहिये। इसमें खराव वात केवल इतनी ही है कि यह कुछ अधिक वदवूदार होता है और दीवारों को गन्दा कर देता है।

२—तारपीन के तेल को छिड़कने पर इसकी महक से भी पिस्सू, मच्छर आदि भाग जाते हैं, लेकिन यह महँगी चीज है और इससे वदवू आती है।

३—तीन हिस्सा सावुन में १५ हिस्सा पानी मिलाकर गर्म करो ताकि सावुन पानी में मिल जाय। फिर ८२ हिस्सा मिट्टी का तेल लेकर थोड़ा-थोड़ा डाल कर मिलाते जाओ। सब मिल जाने पर दवा तैयार हो जायेगी। इसका एक हिस्सा लेकर २० हिस्सा पानी में मिलाओ और छिड़कने के प्रयोग में लाओ।

सातवाँ पाठ

टेम्परेचर, नाड़ी की गति, श्वास आदि का रेकार्ड रखना

अक्सर डाक्टर साहव रोगी की हालत के वारे में रेकार्ड (लेखा) रखने या एक चार्ट (नक्शा) भरने को कहते हैं। इसमें मुख्य वातें ये हैं :—

टेम्परेचर लेना

डाक्टर साहव के वताये हुए समय पर रोगी का टेम्परेचर थर्मामीटर से देख लो और अगर हो सके तो कागज या चार्ट पर

लिख लो। थर्मामीटर लगाने से पहले यह देख लो कि उसका टेम्परेचर क्या ६५ डिगरी से कम है। अगर ६५ या कम डिगरी पर उतर जाय तब डाक्टर साहब के कहने के अनुसार जीभ के नीचे या बगल में थर्मामीटर का पतला भाग लगाओ। अगर बगल में थर्मामीटर लगाया है तो यः देख लो कि पसीना तो नहीं है। पसीना हो तो कपड़े से साफ कर लो। बगल में थर्मामीटर सिर्फ २ मिनट तक रक्खो, फिर निकाल कर देख लो। जीभ के नीचे लगाने से पहले थर्मामीटर को साफ ठंडे पानी से धो डालो; फिर कपड़े से पोंछ कर जीभ के नीचे दो मिनट रखने के बाद निकाल कर देख लो। देखने के बाद फिर साफ ठंडे पानी से धोकर और पोंछ कर रख दो।

नोट—बच्चो का टेम्परेचर बगल में ही थर्मामीटर लगा कर देखना अच्छा होता है, नहीं तो शायद वे थर्मामीटर दाँत से तोड़ दें।

थर्मामीटर में हर डिगरी के बाद एक मोटी लकीर होती है और दो मोटी लकीरों के बीच में चार महीन लकीरें होती हैं। ये लकीरें दो डिगरी की लकीरों के बीच के दस हिस्से बतलाती है जिनको डैसिमल या प्वाइन्ट कहते है। प्रति लकीर दो डैसिमल के बाद होती है।

मामूली तौर से हम लोगों के बदन में ६८·४ (अट्ठानवे प्वाइन्ट चार) डिगरी बगल में गर्मी रहती है। थर्मामीटर लगाने के बाद अगर मालूम हो कि बदन में गर्मी इससे अधिक है तो समझना चाहिये कि बुखार चढ़ा हुआ है। ६८·४ को नार्मल टेम्परेचर कहते हैं।

डाक्टर साहब को इलाज के लिये यह जानना होता है कि टेम्परेचर किस समय बढ़ता है और किस समय घटता है। यह जानने के लिये रोज टेम्परेचर को एक चार्ट या नक्शे में लिखा जाता है जिसमें एक ,, डिगरी और प्वाइन्ट लिखे रहते हैं और दूसरी ओर तारीख और

रोगी की तौल
मास के आरम्भ में
मन ...... सेर ...... छटाँक
मास के अन्त में
मन ...... सेर ...... छ
नाड़ी
श्वास
मल
मूत्र

समय। ये आपस में काटती हुई आड़ी और खड़ी रेखाये होती हैं। जिस समय जो टेम्परेचर होता है वह उस चार्ट में एक × या (˙) निशान द्वारा वतला दिया जाता है, फिर इन निशानों को एक तरफ से आपस में जोड़ देते हैं तो बुखार का उतार और चढ़ाव झट मालूम हो जाता है। जैसे मान लीजिये कि आड़ी रेखाएँ डिगरी वतलाती है और खड़ी रेखाएँ समय। हमने प्रातः ६ वजे महीने की दस तारीख को देखा कि रोगी का टेम्परेचर ९९˙५ है। हम नक्शे में ढूँढ़ेंगे कि ९९˙५ की आड़ी लकीर कौन-सी है, फिर हम यह देखेंगे कि इस लकीर को १० तारीख की ६ वजे वाली खड़ी लकीर ने किस जगह काटा है। वस उसी जगह × या (˙) निशान वना दिया। फिर दोपहर को ११ वजे देखा तो टेम्परेचर १०१ डिगरी था। इसको नक्शे में वनाने के लिये फिर हमने देखा कि १०१ की आड़ी लकीर को ११ तारीख के १० वजे दोपहर वाली खड़ी लकीर ने किस जगह काटा है। वहाँ फिर × या (˙) निशान वना दिया। ६ वजे शाम को फिर देखा तो टेम्परेचर ९९˙५ पाया। इसको भी पहले की तरह नक्शे में वनाने के वाद तीनों × या (˙) निशानों को जोड़ा तो लगभग ऐसी लकीर वन गई। इससे हमको झट पता लग सकता है

×

× ×

कि रोगी को बुखार दस तारीख के दोपहर को वढ़ा था। (चार्ट का नमूना देखो जो इस किताव में चिपका हुआ है।)

नोट—बुखार के रोगी के कमरे में ऐसा नक्शा रहना जरूरी है।

नब्ज़ देखना—अक्सर डाक्टर साहव नब्ज की चाल के विषय में पूछते है, इसलिये तीमारदारी के चार्ट में इसको भी सम्मिलित करना आवश्यक है।

देखने का ढंग—रोगी के हाथ की कलाई पर अँगूठे की तरफ अपने हाथ के बीच की तीन उँगलियों को इस प्रकार रक्खो कि तुम्हारे अँगूठे के पास वाली उँगली रोगी के अँगूठे की तरफ हो तो नाड़ी के चलने का अनुभव होगा। फिर घड़ी लेकर देखो कि एक मिनट में कितनी वार नब्ज चलती है। जो संख्या हो उसको टेम्परेचर की तरह लिख लो। इन निशानों को तारीख के क्रम से आपस में बिन्दुदार लकीर से मिला दो। बस; नब्ज का ग्राफ तैयार हो जायगा।

नोट—बहुधा टेम्परेचर चार्ट में ही नब्ज का भी उल्लेख करना होता है। केवल स्याही का रंग बदल जाता है। जैसा चार्ट नं० २ में दिया है।

हृदय की धड़कन—इसी प्रकार हृदय की धड़कन की गणना चार्ट में डाक्टर साहब के कहने के अनुसार भर दो। स्वस्थ मनुष्य के हृदय की धड़कनें लगभग ७१ वार होती हैं।

साँस की चाल देखना—रोगी के पेट, छाती तथा नथुनों को ध्यान देकर देखने से साँस की चाल भली भाँति मालूम हो सकती है। चार्ट में १० से ७० तक की गणना साँस की दी हुई है। घड़ी लेकर देखो। १ मिनट में रोगी कितनी वार साँस लेता है। समय के अनुसार जितनी साँस की चाल हो उसको चार्ट में बिन्दु (˙) या गुणा के चिह्न (×) द्वारा निशान लगाकर बनाओ। यदि इन निशानों को जोड़ोगे तो साँस का ग्राफ बन जायगा।

साँस के सम्बन्ध में यह देखना चाहिये कि यह एक ही चाल से चलती है या झटके के साथ। साधारण रूप से चलती है या खर्राटे-दार। ठुड्डी तक ही रह जाती है या नीचे पेट तक जाती है। स्वस्थ मनुष्य की साँस साधारण रूप से एक मिनट में १५ से १८ वार [illegible]ी है।

दस्त—रोगी को जितने बजे दस्त हो चार्ट में उतने ही समय के नीचे गुणा का चिह्न बना देना चाहिये।

पेशाब—दस्त की तरह पेशाब के विषय में भी लिखना चाहिये।

आठवाँ पाठ

रोगी की सँभलती हुई हालत

(Convalescent Stage)

यह वह अवस्था है जब रोगी का रोग लगभग छूट जाता है, परन्तु र्ण स्वास्थ्य नहीं प्राप्त हो सका है।

रोगी की यह हालत बड़ी खतरनाक होती है। रोगी बहुत दिनं बीमार होने के बाद समझने लगता है कि अब मैं अच्छा हो गया और अक्सर उसकी इच्छा बदपरहेजी करने को करती है। अपनी शक्ति से बाहर के काम करने लग जाता है। प्रातः से सायं तक लोग हाल पूछते-पूछते रोगी को तंग कर मारते हैं। इस अवस्था में लापरवाही होने से फिर बीमारी का दौरा आरम्भ हो जाता है और रोगी की जान को लेने-के-देने पड़ जाते हैं। तीमारदार या नर्स को इस अवस्था में बहुत होशियार रहना चाहिए नहीं तो उसकी की हुई सब मेहनत मिट्टी मे मिल जाती है। यह ध्यान रखना चाहिये कि रोगी किसी तरह थकने न पावे। रोगी को भूख बहुत लगती है। यह बड़ा अच्छा चिह्न है। मगर खाना अधिक न देना चाहिये, क्योंकि अभी उसकी पाचन-शक्ति बहुत कम है। वह धीरे-धीरे बढ़ेगी। मियादी बुखार (Typhoid Fever) के बाद मांस और कोई दूसरी

देर में पचने वाली चीज खाने को मत दो। सिर्फ डाक्टर का बताया हुआ हल्का खाना देना चाहिये।

कपड़े पहनाना—मौसम के अनुसार रोगी को कपड़े पहनाना चाहिये। खास कर ठंढक से बचना चाहिये क्योंकि कभी-कभी ठंढक लग जाने से दूसरी भयानक बीमारी उठ खड़ी हो जाती है और रोगी की जान के लाले पड़ जाते हैं। खास कर ऐसी बीमारियों में जिनमें छाती पर असर पड़ता है, रोगी को ठंढक से बचाना चाहिये; जैसे :—

गठिया का बुखार (Rheumatic Fever), खसरा (Measles), गले की सूजन (Diphtheria) और चेचक (Small-pox) में इसी तरह का डर रहता है।

गठिया का बुखार (Rheumatic Fever) में इतना पसीना आता है कि तमाम कपड़े भीग जाते हैं और थोड़े दिनों के बाद उनसे बदबू निकलने लगती है। इसलिये रोगी को कम्बल या फलालैन के कपड़ों से ढँके रखना चाहिये। फिर इनको धोकर सुखा देना चाहिये। पसीने से भीगे हुए कपड़े रोज बदलना चाहिये।

बदहजमी (Dyspepsia), हैजा (Cholera), पुराना कब्ज (Chronic Constipation), पेचिश (Dysentery) आदि पेट की बीमारियों में खाने का बहुत ध्यान रखना चाहिये।

जो खाना डाक्टर साहब ने बताया है उसके सिवाय दूसरा खाना [illegible] के पास तक मत ले जाओ। कभी-कभी भूख बहुत लगती

है और रोगी की तबियत तरह-तरह का खाना खाने के लिए चलती है। यह एक अच्छा चिह्न है, लेकिन खाना अधिक न देना चाहिये क्योंकि रोगी की पाचन-शक्ति बहुत कम है। अगर भूल होने से रोगी को बीमारी का दौरा फिर से हो गया तो उस बेचारे की जान खतरे में पड़ जायगी।

सन्निपात या मियादी बुखार (Typhoid Fever) के बाद मांस या कोई दूसरी चीज जो भारी हो खाने के लिये नहीं देनी चाहिये। इस बुखार में छोटी अँतड़ियों में घाव हो जाते हैं और भारी खाना खाने से अँतड़ियों के बाहर निकल जाने का डर रहता है। ऐसा होने से अच्छा होता हुआ रोगी भी तुरन्त मर सकता है। इस बीमारी के रोगी को पूरा आराम लेने दो, क्योंकि इधर-उधर अधिक करवट बदलना भी उसके लिये खतरनाक है।

कभी-कभी रोगी अपने को अच्छा समझ कर शक्ति के बाहर काम भी करने लगता है जिससे अधिक हानि पहुँचने की सम्भावना रहती है। तीमारदार को इस बात की बहुत निगरानी रखनी चाहिये।

नवाँ पाठ

दवा खिलाने में ध्यान रखने योग्य बातें

१—जिस प्रकार डाक्टर साहब ने कहा हो ठीक उसी प्रकार रोगी को दवा देनी चाहिये। समय का विशेष ध्यान रखना चाहिये।

नोट—अच्छा हो यदि एक छोटे से कर्त्तव्य पट (Duty Chart) पर जो कमरे में टँगा रहे, दवाई देने, खाना खिलाने व थर्मामीटर लगाने का समय लिखा रहे और सेवा करने वाला कभी-कभी उसको देखता रहे। कमरे में एक घड़ी का रहना भी अच्छा है और अगर कमरे में न हो तो सेवा करने वाले के पास रहनी चाहिए।

अगर ठीक समय पर दवा देना भूल जाओ तो दूसरी दफा दुगुनी न देनी चाहिये क्योंकि ऐसा करने से फायदे के बदले नुकसान पहुँचने का डर रहता है। ऐसी हालत में डाक्टर साहब से कह देना चाहिये कि ऐसी भूल हो गई है।

२—दवा पिलाने से पहले शीशी हिला लो और फिर दवा निकालने के बाद शीशी का काग बन्द करना मत भूलो।

३—बूँद नापने वाले गिलास में दवा सँभाल कर डालनी चाहिये। अगर भूल से गिनती से अधिक बूँद पड़ जायँ तो वह दवा न पिलाओ। फिर दूसरी मरतबा गिलास साफ करके बूँद गिराओ।

नोट—बूँद नापने वाले गिलास (Minim Measure) में नाप कर दवा देना अच्छा है।

४—दवा नाप के अनुसार देनी चाहिये। अक्सर इसी नाप को बताने के लिए या तो शीशी पर उठी हुई लकीर बनी होती है या एक कागज का टुकड़ा चिपका होता है जिसकी किनारी दवा की खुराक के हिसाब से कटी रहती है।

५—पीने वाली दवा से लगाने वाली दवा अलग रखनी चाहिये क्योकि लगाने वाली दवा में अक्सर विष मिला रहता है।

यदि भूल से लगाने वाली दवा पिला दी जाय तो क्या फल होगा यह पाठकगण-जान ही सकते हैं। जिस शीशी में कुछ भी विष हो उसके ऊपर "विष" शब्द एक कागज पर लिख कर चिपका देना चाहिये।

६—दवा देते समय यह देख लेना चाहिये कि गिलास साफ है या नहीं। अगर साफ न हो तो साफ कर लेना चाहिये। काँच के गिलास में दवा पिलाना सबसे अच्छा है क्योंकि इस पर तेजाब और खार का असर साधारणतः नहीं होता। अगर कांच का गिलास न मिले तो मिट्टी के बर्तन मे दवा पिला सकते हैं, परन्तु जहां तक हो सके यह चीनी मिट्टी का बना हो। अगर चीनी मिट्टी का बर्तन न मिले तो साधारण मिट्टी का बर्तन इस्तेमाल करने के बाद तोड़ देना चाहिये। जब दूसरी मरतबा इस्तेमाल करना हो तो नया बर्तन लो।

७—जहाँ तक हो सके तेज और महकदार दवा पिलाने का गिलास अगल होना चाहिये क्योकि मामूली दवा मे भी उसकी तेजी और महक का असर हो जाता है और अक्सर रोगी को पीने में कष्ट होता है।

८—कड़वी या खराब स्वाद वाली दवा का स्वाद मुँह से बदलने के लिये थोड़ी-सी रोटी या बिस्कुट मुँह में चबाने के लिए दो। फिर चबाने के बाद इसको उगलवा दो। यह ढंग कुल्ला कराने से अच्छा है क्योकि कुल्ला कराने से मुँह का स्वाद जल्दी नहीं बदलता।

नोट—छोटे बच्चों से यह नहीं कराना चाहिये क्योंकि छोटे बच्चे शायद रोटी को चबाते समय निगल जायँ और उससे उनको लाभ के बदले हानि पहुँचे।

९—जब तक डाक्टर साहब की कोई खास आज्ञा न हो रोगी को गहरी नींद से कभी नहीं उठाना चाहिए। दवा पिलाने का समय यदि हो जाय तो घबराओ मत क्योंकि गहरी नींद रोगी को दवा से अधिक फायदा करेगी।

१०—सफाई पर ध्यान देना चाहिये क्योंकि यह रोगी की दवा के बराबर लाभदायक है। यह सेवा करने वाले को भी लाभदायक है क्योंकि ऐसा करने से उस पर रोगी की बीमारी का असर नहीं होने पाता।

दसवाँ पाठ

दवाओं के नाम और नाप

तीमारदारी में बहुत सावधानी की आवश्यकता है। तीमारदारों के हाथ में रोगी का जीवन है। उनका कर्त्तव्य है कि वह दवाओं में प्रचलित जो नाप हैं उन सबको भलीभाँति जान लें। नीचे दिये हुए नाप दवाओं के नापने में काम आते हैं :—

अ—भारतीय नाप

१—चावल, २—रत्ती, ३—माशा, ४—तोला, ५—छटाँक, ६—पाव, ७—सेर, ८—मन।

८ चावल = १ रत्ती
८ रत्ती = १ माशा
१२ माशा = १ तोला
५ तोला = १ छटाँक
४ छटाँक = १ पाव
४ पाव = १ सेर
४० सेर = १ मन

३—अँग्रेजी नाप

१—मिनिम (Minim), २—ड्राम (Drachm), ३—आउन्स (Ounce), ४—पाइंट (Point), ५—गैलन (Gallon), ६—(छोटी) चाय चम्मच भर (Tea Spoonful), ७—बड़ी चम्मच भर (Table Spoonful), ८—पाउंड (Pound) ६—शराब के गिलास भर (Wine Glass), १०—साधारण गिलास भर (Tumblerful), ११—चाय के प्याले भर (Tea Cupful), १२—ग्राम (Gramme), १३—स्कुपूल (Scruple) और १४—ग्रेन (grain) ।

६० ग्रेन	= १ ड्राम	ठोस चीजों के नाप
८ ड्राम	= १ आउंस	
१६ आउंस	= १ पाउंड	
१ ग्राम	= $१५_{२}$ ग्रेन	
१ स्कुपूल	= २० ग्रेन	

६० मिनिम या बूँद	= १ ड्राम	तरल चीजों के नाप
८ ड्राम	= १ आउंस	
२० आउंस	= १ पाइंट	
२ पाइंट	= १ क्वार्ट	
८ पाइंट या ४ क्वार्ट	= १ गैलन	

१ बड़ी चम्मच	= २ ड्राम	तरल चीजों के नाप
१ शराब का गिलास	= २ आउंस	
१ चाय का प्याला	= ५ आउंस	
१ साधारण गिलास	= १ पाइंट	
१ चाय की चम्मच	= १ ड्राम(लगभग)	
१ पाउंड	= ७$\frac{१}{२}$ छटाँक	

(मीटर प्रणाली के अनुसार नाम परिशिष्ट २ में दिये गये हैं।)

भारतीय दवाओं के रूप और नाम

१—गोली, २—चूर्ण या सफ़ूफ़, ३—काढ़ा, जोशांदा या क्वाथ, ४—लेप, ५—तेल, ६—मंजन, ७—अंजन व सुरमा, ८—मरहम, ९—पुल्टिस, १०—मालिश या उबटन, ११—टिकिया, १२—जुलाब, १३—अर्क या आसव, १४—शर्बत, १५—पाक या माजून, १६—अवलेह या खमीरा; १७—चटनी, १८—अरिष्ट, १९—बत्ती, २०—भस्म या कुश्ता ।

१—गोली—खाने और लगाने दोनों काम में आती है। जब खाने के लिए बतलाई जाती है तो कभी-कभी चबाकर खाई जाती है या कभी निगल ली जाती है। अक्सर कड़वी गोलियाँ निगलने के लिए बताई जाती हैं। गोली खाने के बाद अक्सर वैद्य या हकीम पानी या दूध पीना बताते हैं। गोलियाँ अक्सर घिसकर लगाने के लिए भी दी जाती हैं। तब वे पानी, दूध, तेल या किसी दूसरे तरल पदार्थ में घिस कर लगाई जाती हैं।

२—चूर्ण या सफ़ूफ़—यह आम तौर से पिसी हुई चीज रहती है। इसका इस्तेमाल भी गोली की तरह खाने और लगाने दोनों में होता है। इसका सेवन भी गोलियों के सेवन की तरह होता है।

३—टिकिया—छोटी या बड़ी, चपटी और गोलाकार होती है। खाने और लगाने दोनों काम में आती है। इसका सेवन भी गोली तथा चूर्ण की तरह होता है।

४—काढ़ा, क्वाथ या जोशांदा—यह अक्सर एक पुड़िया में दिया जाता है और इसमें जड़, फूल, पत्ती, जड़ी-बूटी तथा

लकड़ी और साबूत या कुचले हुए बीज होते हैं। इसको औटा कर या भिगोकर या भिगोने के बाद फिर औटा कर पिया जाता है। छानकर पीने से पहले इसमें शहद, मिश्री या कोई दवाई की पुड़िया भी मिलाई जाती है। इसके गर्म करने या भिगोने के लिए समय नियत रहता है कुछ काढ़े रात भर भिगोये जाते हैं, कुछ औटने से घटा या आधा घंटा पहले।

५—लेप—यह साधारण पानी में पीस कर या मिलाकर खूब गाढ़ा ही शरीर के किसी नियत अंग पर ठंढा ही या कुछ गर्म करके लगाया जाता है। यह सदा ध्यान रखना चाहिये कि वैद्य या हकीम ने जितनी दूरी तक लेप लगाने को कहा हो उससे बाहर की ओर मत लगाओ।

६—तेल—यह शरीर के किसी भाग पर मालिश करने (मलने) के लिए बतलाया जाता है। कभी-कभी इसको गर्म करके पालिश करने को कहा जाता है और कभी ठंढा ही। कमजोर रोगियों को ठढक लगने से बचाये रखना चाहिये। जिस तरह वैद्य या हकीम ने बतलाया हो उसी तरह मलना चाहिए।

७—मंजन—यह दाँतों के रोगों के लिए प्रयोग में आता है। यह या तो दाँतों पर मलने के लिए बताया जाता है या केवल लगा देने के लिये बताया जाता है। कुछ मंजन ऐसे होते हैं जिनको प्रतिदिन हम काम में लाते हैं और कुछ ऐसे होते हैं जो केवल किसी खास बीमारी को दूर करने के लिये प्रयोग किये जाते हैं।

८—अंजन या सुरमा—आँख के रोगों के लिए बतलाया जाता है। यह किसी सलाई से लगाया जाता है। अक्सर जस्ते की सलाई काम में लाई जाती है। कुछ बीमारियों में काजल लगाने को कहा जाता है। यह भी एक प्रकार का अंजन ही है और अक्सर उँगली से भ

लगाया जाता है। अंजन लगाने के बाद साधारणतः आँख को थोड़ी देर तक मलने नहीं देना चाहिये।

९—मरहम—यह फोड़ा-फुंसी को पकाने, बैठाल देने या सुखा देने के काम में लाया जाता है। अक्सर इसको किसी फाये (एक कपड़े के छोटे से टुकड़े) पर लेपकर चिपकाया जाता है। कभी-कभी कुछ मरहम गरम करके भी लगाये जाते हैं।

१०—पुल्टिस—इसके विषय में पूरा हाल दूसरे पाठ मे दिया गया है।

११—मालिश या उबटन—यह शरीर पर या केवल शरीर के किसी एक ही भाग में जहाँ रोग हो सूखा या गीला (तेल या पानी या दोनों में मिलाकर), गर्म करके या ठंढा ही प्रयोग में लाया जाता है। जिस प्रकार वैद्य या हकीम ने बताया हो उसी प्रकार मलना चाहिये।

१२—जुलाब—यह दस्त लाने के लिये रोगी को दिया जाता है। यह गोली, पुड़िया, लेप, काढ़ा या तेल के रूप में दिया जाता है। इसका प्रयोग जैसा वैद्य या हकीम ने बताया हो ठीक उसी प्रकार करना चाहिये। जहाँ तक हो सके पेट और पैर को ठंढक से बचाना चाहिये।

१३—अर्क या आसव—कुछ दवाओं को पानी में या किसी अन्य तरल पदार्थ में कुछ समय तक भिगो कर भपके के द्वारा भाप उठा कर अर्क निकालते हैं। इसकी नियत मात्रा समय-समय पर पीने के लिए दी जाती है।

१४—शर्बत—यह किसी एक या अधिक औषधियों का क्वाथ अर्क निकाल कर शक्कर डालकर चाशनी बनाकर तैयार किया

जाता है। चाशनी अक्सर दो तार की होती है। कभी-कभी यह ठंढी रीति से फलों का रस निकाल कर शक्कर और पानी मिलाकर बनाया जाता है। चाशनी द्वारा गर्म रीति से बनाया हुआ शर्बत पानी मिलाकर पिया जाता है।

१५—पाक या माजून—यह कुछ दवाइयों को कूट-छान कर या भिगो कर और रस निकाल कर शक्कर या मिश्री की तीन तार की चाशनी में डालकर या औटा कर वर्फी की तरह जमाकर छोटे टुकड़ों में काट लेते हैं।

१६—अवलेह या खमीरा—पाक या माजून की तरह चाशनी में दवायें डालने के वाद अगर चाशनी को नर्म ही रक्खा जाय तो अवलेह या खमीरा कहा जाता है। यह या तो चाटने के काम आता है या किसी अन्य वस्तु के क्वाथ, अर्क आदि में मिलाकर पिया जाता है।

१७—चटनी—चूर्ण या सफूफ को शहद या शर्बत मिला कर चाटने के लिये दिया जाता है। इसको चटनी कहते हैं। यह या तो नियत समय में चटायी जाती है या जब कभी रोग का प्रकोप हो तभी चटाये जाने को कहा जाता है।

१८—अरिष्ट—यह एक प्रकार की औषधियों के सिरके की तरह होता है। यह या तो भोजन के पहिले पिलाया जाता है या भोजन के वाद जैसे वैद्य जी बतावें।

१९—वत्ती—यह कई औषधियों को मिलाकर बनाई जाती है या केवल सावुन की ही बनी होती है। रोगी को दस्त न आने पर रोगी की गुदा (पाखाना की जगह) में जरा-सा ग्लिसरिन, तेल या पानी लगा कर डाली जाती है। इससे थोड़ी देर बाद शौच हो जाता है।

२०—भस्म या कुश्ता—दवाओं को आग पर चढ़ा कर किसी विशेष रीति से भस्म की जाती है। यह शहद या अन्य दवाओं के साथ घोट कर या मिला कर रोगी को सेवन करने के लिये दिया जाता है।

अँग्रेजी दवाओं के रूप और नाम

१—घोल या मिक्सचर (Mixture), २—गोली (Pill), ३—पुड़िया (Powder), ४—टिकिया (Tablet), ५—केशेट (Cachet), ६—तेल (Oil), ७—सपोजिटरीज (Suppositories) ८—मरहम (Ointment), ९—उड़ने वाले तेल (Liniment) १०—लोशन (Lotion), ११—मुँह में गलगलाने की दवा (Gargle), १२—आँख धोने की दवा (Eye Wash), १३—प्लास्टर (Plaster), १४—दस्त की दवा (Purgative), १५—सूँघने की दवा (Smelling Salt or Gas)

१—घोल या मिक्सचर (Mixture)—कई दवा मिला कर बनाया जाता है। इसको ठंढी जगह मे रखना चाहिये। इसका काग लगा रहना चाहिये। इसको बालकों से दूर रखना चाहिये। इसकी खुराक की तादाद बतलाने के लिये अगर नापने का गिलास नहीं है तो कम्पाउन्डर से शीशो पर कागज कटवाकर चिपकवा देना चाहिए।

२—गोली (Pill)—जीभ के पिछले भाग में रखने और पानी से निगलने के लिये।

३—पुड़िया (Powder)—गोली की तरह मुँह में रख कर पानी से गले के नीचे उतरवाना।

४—टिकिया (Tablet)—गोली की तरह प्रयोग में लाई जाती है।

५—केशेट (Cachet)—दोनों तरफ पानी से भिगोकर निगलवाना चाहिये।

६—तेल (Oil)—मलने या पीने के काम आता है। रेंडी का तेल पिलाने का ढंग—पहले छोटे से काँच के गिलास में नींबू निचोड़ कर थोड़ा हिलाओ ताकि नींबू का रस गिलास के भीतरी ओर चारों तरफ लग जाय फिर उसमें तेल डाल दो। इसके बाद गिलास की किनारी को फिर नींबू के रस से गीला करो। बस, रोगी को पीने को दे दो, वह पी जायगा।

७—सपोजिटरी (Suppository) के प्रयोग का ढंग—यह काकावाटर के बने हुए छोटे-छोटे शंकु (Cone) अथवा पिरामिड (Pyramid) के आकार के बने होते हैं। यह नोक की ओर से धीरे से गुदा (Aperture of the Anus) में डाल दिये जाते हैं। इससे दस्त बहुत जल्द होता है।

८—मरहम (Ointment)—भारतीय मरहम की तरह प्रयोग में लाया जाता है।

९—उड़ने वाले तेल (Liniment)—कुछ केवल फुरहरी से लगा दिये जाते हैं और कुछ मले जाते हैं। जिस प्रकार डाक्टर ने प्रयोग बताया हो उसी प्रकार करना चाहिये। अक्सर ये विष होते हैं।

१०—लोशन (Lotion)—इसमें साफ कपड़ा या साफ रुई भिगो कर किसी चोट आदि के स्थान पर रक्खा जाता है या इससे कोई अंग धोया जाता है।

११—मुँह में गलगलाने की दवा (Gargle)—यह दवा

हलक में डालकर गलगलाई जाती है। इसके प्रयोग से गले की बीमारियाँ; जैसे सूजन, घाव, कौवा बढ़ना आदि रोग अच्छे होते हैं।

१२—आँख धोने की दवा (Eye Wash)—इसे आँख धोने वाले गिलास (Eye Bath) में भर कर गिलास को आँख से लगाया जाता है, फिर रोगी इसमें आँख बराबर बन्द करता तथा खोलता है।

१३—प्लास्टर (Plaster)—यह अक्सर कपड़े पर लगा कर गर्म या ठंडी हालत में (जैसा डाक्टर साहब ने बताया हो) छाती या किसी दूसरे अंग पर लगाया जाता है।

१४—जुलाब (Purgative)—गोली, पाउडर, मिक्सचर या तेल के रूप मे होता है।

१५—सूँघने की दवा (Smelling Salt or Gas)—यह रोगी को होश मे लाने के लिये या बेहोश करने के लिये सुँघाई जाती है। यह बोतल को हिलाकर काग हटाकर या रुई में छिड़क कर सुँघाई जाती है।

———

ग्यारहवाँ पाठ

रोगी की देख-भाल

रोगी की देख-भाल ही तीमारदारी का सार है। यदि देख-भाल ठीक हुई तो आशा है कि अवश्य ही चिकित्सा द्वारा रोगी अच्छा हो जायेगा। इसके लिये तीमारदार को चाहिये कि नीचे दी हुई बातों भलीभाँति देख कर वैद्य, हकीम या डाक्टर (जो रोगी का इलाज है) को बराबर ठीक-ठीक सूचना देता रहे :—

(१) शरीर की गर्मी (बुखार), (२) नब्ज की हालत, (३) साँस, (४) दर्द, (५) ऐंठन का जाड़ा, (६) भूख, (७) प्यास, (८) नींद, (६) जीभ का रंग, (१०) दस्त, (११) पेशाब, (१२) खाँसी, (१३) कै, (१४) खाल, (१५) बैठने और लेटने का ढंग, (१६) दिमाग की हालत. (१७) दवा का असर, (१८) माहवारी (Menses), (१६) दिल की धड़कन और, (२०) आँखों की हालत।

१—शरीर की गर्मी—यह टेम्परेचर के चार्ट द्वारा जो इस पुस्तक में चिपका हुआ है जानी जा सकती है। इसका पूरा हाल सातवें पाठ में दिया है।

२—नब्ज की हालत—साधारण स्वस्थ आदमी की नब्ज एक मिनट में ७२ बार से ८० बार तक चलती है और मामूली तौर पर कलाई पर देखी जाती है। इसका चढ़ाव-उतार जानने के लिए आवश्यक है कि इसका भी एक चार्ट बना लिया जाय। (देखो इस पुस्तक में चिपका हुआ चार्ट) इसी के द्वारा हृदय की गति का भी कुछ पता चल सकता है।

सेकण्ड की सुई वाली घड़ी को हाथ में लेकर देखो, एक मिनट में नाड़ी कितनी बार चलती है। चाल एक-सी है या कभी तेज, कभी हल्की झटकेदार या मंद-मंद।

३—साँस—यह देखना चाहिये कि साँस के चलने कि गति प्रति मिनट कितनी है? साधारणतः स्वस्थ आदमी की साँस १५ बार से १८ बार तक चलती है। अर्थात् १५ से १८ बार साँस अन्दर और इतनी ही बार बाहर जाती है। एक मिनट में यदि इससे अधिक या इससे कम चाल से साँस आये तो इसको असाधारण समझना चाहिये और जो कुछ गणना हो वह वैद्य, हकीम या डाक्टर साहब को बता देना चाहिये। देखना चाहिये कि साँस नाभि के निचे तक

पहुँचती है या नहीं। साँस के साथ-साथ कुछ आवाज तो नहीं होती, जैसे घर-घराना खर्राटा, लेना इत्यादी। साँस नाक से ली जा रही है या मुँह से। साँस लेते समय नथुने फैलते हैं या नहीं (देखो इस पुस्तक में चिपका हुआ चार्ट)।

४—दर्द—यह पता लगना चाहिये कि दर्द शरीर के किस भाग में है और किस प्रकार हैं (ऐंठन, चुभन या काटने का सा)। किस ओर करवट लेने या शरीर मोड़ने से वढ़ता है। वच्चों के विषय में यह जानना कठिन होता है इसलिये उनके अंग पर हाथ फेर कर देखना चाहिये कि किस स्थान पर हाथ जाने से वच्चा अधिक रोता है। इसी से अनुमान कर सकते हैं और चिकित्सक को बतला सकते हैं। बोलने वाला रोगी अपने दर्द के बारे में जो कुछ कहे वह डाक्टर साहव से अपने अनुमान के साथ-साथ जहाँ तक हो सके उसी के शब्दों मे कहना चाहिये।

५—जूड़ी या शरीर की ऐंठन—इसके सम्बन्ध में देखना चाहिये कि जाड़ा लगना, कँपकँपी उठना कब आरम्भ हुआ, शरीर के किस अंग में पहले उठी। अगर ऐंठन हुई तो शरीर के किस अंग में अधिक रही और उस अंग को रोगी किस प्रकार ऐंठता या मरोड़ता था ? दिन भर में कितनी वार ऐसा हुआ और कितनी देर तक रहा ? अगर हो सके तो ऐसे समय में थर्मामीटर लगा कर देखो कि उस समय शरीर में कितनी गर्मी है ?

६—भूख—देखना चाहिये कि भूख कम लगती है या अधिक खाना खाया जाता है या नहीं, अगर खाया गया तो कितना खाने के वाद कै व पेट में भारीपन या दर्द व दस्त की हाजत तो नहीं हुई। खाना देख कर जी तो नहीं मिचलाया।

७—प्यास—जानना चाहिये कि प्यास कैसी है। जल्दी-जल्दी पानी

माँगता है या देर में, थोड़े पानी में प्यास बुझ जाती है या और पानी और पानी कह कर रोगी चिल्लाता है। पानी औटा हुआ दिया गया या साधारण ?

८—नींद—इसके विषय में जानना चाहिये की नींद कैसी आई अर्थात् रोगी चुपचाप गहरी नींद में सोता रहा, चौंक पड़ता था या बिना सोये हुए लेटा रहा या बार-बार करवट बदलता रहा। सोते हुए बकता या हाथ-पैर पटकता था। सोते समय आँखें बन्द थीं या आधी खुली हुई।

९—जीभ का रंग—इसके विषय में देखना चाहिये की जीभ बिल्कुल लाल है या पीली या सफेद, चिकनी है या काँटेदार, सीधी है या एक ओर कुछ झुकी हुई, साफ है या मैली। अगर मैली है तो किस प्रकार का मैल जमा है, बाहर आसानी से निकलती है या निकालने में कुछ कष्ट होता है, सूजी हुई है या छाले पड़े हुए हैं या साधारण है।

१०—दस्त—इसके विषय में देखना चाहिये कि दस्त गाँठदार है या पतला है या साधारण। रंग पीला है या मटियाला, काला है या भूरा, हरा है या सफेद या कोई दूसरा रंग है। दिन-रात में कितनी बार दस्त लगा और कितनी बार हुआ और कितने बार जाने पर नहीं हुआ। वायु अधिक घूमती है या नहीं। अगर जल्दी-जल्दी दस्त होता है तो कितनी देर बाद। दस्त आँव व ऐंठन के सहित है या सादा।

११—पेशाब—इसके विषय में देखना चाहिये कि रंग कैसा है (सफेद, लाल, पीला व दुधिया) बदबू कैसी आती है। पेशाब करते समय दर्द तो नहीं होता। जिस जगह पेशाब किया हो वहाँ सूखने पर सफेद या कोई और रंग की चीज तो नहीं जम जाती। दिन भर में कितनी बार पेशाब होता है। सोते-सोते तो पेशाब नहीं हो जाता।

पेशाब करने से कमजोरी तो नहीं हो जाती। अगर पेशाब न उतरता हो तो फौरन डाक्टर साहब के पास सूचना भेजनी चाहिये।

१२—खाँसी—इसके बारे में देखना चाहिये कि १—सूखी है या तर, २—दिन भर में कितनी बार उठती है, ३—अगर कफ निकलता है तो किस रङ्ग का (सफेद, दूधिया, पानीदार, पीला, हरा या खूनदार), ४—कफ पतला चिपकने वाला तारदार निकलता है या झागदार या फुदकीदार (जमा हुआ), ५—खाँसने में दर्द होता है या नहीं, अगर होता है तो कहाँ (गले में, छाती में या पेट में) ६—पानी में कफ डूबता है या नहीं।

नोट :—(१) चिपकने वाला कफ—ब्रोंकाइटिज में आरम्भ से होता है।

(२) पीबदार कफ—पुराने ब्रोंकाइटिज में होता है।

(३) खूनदार कफ—तपेदिक (क्षयी) में होता है।

(४) जंगदार भूरे रंग का—फेफड़ों के सूजन (निमोनिया) की सूचना देता है।

(५) झागदार कफ प्ल्यूरिसी में होता है।

(६) वदबूदार कफ एक भयानक चिह्न है।

(७) कफ की सिलफची को बार-बार धोना जरूरी है।

१३ कै—इसके बारे में देखना चाहिये कि (अ) कब हुई, (इ) किस रङ्ग की थी, (उ) कै करते समय शरीर में कहीं दर्द हुआ या नहीं, (ए) दिन में कितनी बार हुई।

नोट :—कै को ढँककर डाक्टर साहब के देखने के लिए रख छोड़ो, विशेष-कर विष खा लेने पर।

१४—खाल या जिल्द (त्वचा)—इसके सम्बन्ध में देखना चाहिये कि यह (अ) सूखी है या पसीनादार, (इ) बहुत गर्म है या

ठंडी या मामूली, (उ) लाल या सफेद धब्बे पड़े हैं या नहीं, (ए) दाने पड़े हैं या नहीं, (ओ) पसीना कब आया था, (अं) आँख, नाक आदि का मैल किस रङ्ग का था, (क) चेहरे का रङ्ग कैसा है।

१५—बैठने और लेटने का ढंग—(अ) रोगी किस तरफ हाथ रख कर बैठता है। मामूली तरह से बैठता या कोई अलग ही ढङ्ग है, (इ) लेटने के वक्त किस करवट से लेटता है, (उ) घुटने मोड़ लेता है या पैर फैला कर लेटता या बैठता है, (ए) करवट लेने या बैठने में कराहता तो नहीं है।

१६—दिमाग की हालत—(अ) बेहोश है या होश में, (इ) चुप-चाप पड़ा है या बकता, बड़बड़ाता है, (उ) स्वभाव में भिन्नता हुई है।

१७—दवा का असर—(अ) दवा पिलाने के बाद पहले से क्या हालत बदली, (इ) किसी विशेष बात के विषय में अगर डाक्टर साहब ने पूछा हो तो देखते रहना चाहिए और बता देना चाहिये।

१८—माहवारी (Menses)—उचित समय, देर या जल्द में या साधारण होता है। रङ्ग कैसा है। मात्रा में अधिक आता है या कम। होने से पहले दर्द तो नहीं होता। यदि दर्द होता है तो शरीर के किस भाग में ? कितने दिन तक रहा है ?

१९—दिल की धड़कन—दिल पर हाथ रखकर देखो कि यह धक-धक-धक-धक जोर से करता है या साधारण है। धड़कन हाथ रखने से मालूम देती है या नहीं। युवा मनुष्य का दिल एक मिनट में ७० बार धड़कता है। स्त्रियों का पुरुषों से लगभग १० बार अधिक धड़कता है। ५ वर्ष के बालक का दिल एक मिनट में ९० से १०० बार धड़कता है।

२०—आँखों की हालत—आँख की पुतली फैली हुई है या सिकुड़ी हुई। आँखें जल्द-जल्द बन्द करता है या मामूली तरह। आँखें लाल हैं या पीली या साधारण। सोने के समय आँखें बन्द रहती है या आधी खुली हुई या कभी मिचमिचाती हैं। आँखों में कीचड़ तो नहीं भरा रहता है। आँखें चिपचिपाती तो नहीं हैं। पलक फूली तो नहीं हैं। गुहरी (बिलनी या अंजनी) तो नहीं है।

बारहवाँ पाठ

डाक्टर साहब के आने के पहले की तैयारी

डाक्टर साहब का आना तीन कारणों से होता है :—

१—रोगी की बीमारी देखने के लिए।

२—किसी के फोड़े आदि का आपरेशन करने के लिये।

३—किसी के टीका या इंजेक्शन लगाने के लिये।

१—मामूली बीमारी की हालत देखने जब आवें तो नीचे लिखी बातें करो :—

(१) रोग का पूरा हाल, उन बातों के बारे में जो पिछले पाठ में दी हुई हैं, लिख कर तैयार कर लो।

(२) अच्छी तरह देख लो कि रोगी के बिस्तार, कपड़े या कमरे में किसी तरह की गन्दगी न हो और न अपने ही कपड़े गन्दे हों।

(३) एक बट्टी साबुन हाथ धोने के लिये रक्खो।

(४) एक साफ तौलिया हाथ पोंछने के लिए तैयार रहे।

(५) एक तसला (Wash), जिसमें डाक्टर साहब का हाथ । हुआ पानी गिरे, रखना चाहिये।

(६) कुछ कोरा कागज व कलम-दावात एक मेज पर रक्खो।

(७) डाक्टर साहब के लिए एक कुर्सी तैयार रक्खो।

२—आपरेशन के समय की तैयारी—मामूली रोग की तैयारी के अलावा नीचे लिखी चीजें और हों :—

(१) एक पतीली खौलता हुआ पानी।

(२) एक मोमजामे का टुकड़ा (Oil Cloth) अगर किसी शरीर का बड़ा आपरेशन हो।

(३) दो तामचीनी की रकाबियाँ।

(४) रुई।

(५) पट्टियाँ (लम्बी)।

(६) कुछ स्पिरिट।

(७) एक बाल्टी ठंडा पानी।

(८) सुई-डोरा और सेफटी पिनें।

नोट—(अ) यह ख्याल रहे कि आपरेशन के समय कोई कमजोर दिल का आदमी न रहे नहीं तो उसका भी इलाज करना पड़ेगा।

(इ) जिन आदमियों की जरूरत हो उनके अलावा भीड़ करने वालों को हटा दो।

(६) गरम चाय या गरम दूध डाक्टर साहब से पूछ कर तैयार रक्खो क्योंकि आपरेशन के बाद रोगी कमजोर हो जाता है और अपनी शक्ति स्थिर रखने के लिए उसको इन चीजों की जरूरत पड़ती है।

३—टीका या इंजेक्शन के समय की तैयारी में नीचे लिखी चीजें तैयार रक्खो :—

(१) एक पतीली खौलता पानी औजार धोने के लिये।

(२) रुई।

(३) कुछ स्पिरिट।
(४) एक पट्टी हाथ को गले से लटकाने के लिए।
(५) एक बट्टी हाथ धोने का साबुन।
(६) एक तौलिया हाथ पोंछने के लिए।
(७) एक सिलफची हाथ धोया हुआ पानी गिरने के लिए।
(८) कुछ सींक फुरहरी बनाने की।

तेरहवाँ पाठ

पट्टी बाँधना (Bandaging)

उद्देश्य :—पट्टी बाँधने का उद्देश्य यह है कि :-

१—घाव की दवा गद्दी व रुई आदि (Dressing) अपने स्थान पर रहे, हटने न पाये।

२—अंग जो घायल हो गया है सुरक्षित रहे।

३—बाहरी विषैले कीटाणु घाव में प्रवेश न कर सकें।

४—रोगी की पीड़ा या कष्ट कम हो जाय।

पट्टी तीन प्रकार की होती है—

१—लम्बी पट्टी (Roller Bandage) जो अंग के चारों ओर लपेट कर बाँधी जाती है।

२—चिटोंदार पट्टी (Tailed Bandage) जो कपड़े के दोनों ओर चीर कर या चिटें बनाकर बाँधी जाती है। और

३—तिकोनी पट्टी (Triangular Bandage) जो अंग में कर बांधी जाती है।

लम्बी पट्टी

लम्बाई—३ गज

लम्बी पट्टी बाँधने के सम्बन्ध में मुख्य-मुख्य बातें नीचे दी जाती हैं :—

१—जिस मनुष्य के पट्टी बाँधना हो उसके सामने खड़े होकर बाँधना आरम्भ करो। पहले अंग को उचित ढंग से रक्खो और तब बाँधो। जैसे यदि हाथ में कोहनी के पास पट्टी बांधनी है तो पहले हाथ को शरीर के सामने इस प्रकार मोड़ लो कि कोहनी लगभग सम-कोण (Right Angle) पर मुड़ी हो, हथेली छाती की ओर हो और अँगूठा ऊपर की ओर रहे।

२—पट्टी न तो इतनी कसी हो कि खून का दौरा (Circulation of Blood) बन्द हो जाय और न इतनी ढीली हो कि अंग के हिलाते ही खुलकर अलग जा पड़े। अर्थात् पट्टी शरीर से चिपकी हुई और कसी हुई हो जिससे दवा और रुई अपने स्थान से न हट सकें।

३—गाँठें या तो अंग से ऊपर की ओर रहें या बाहर की ओर ताकि वे शरीर में न चुभें। आवश्यकता पड़ने पर बिना झंझट के खुल सकें।

४—हाथ और पैर की पट्टियों में कलाई और टखने से आरम्भ कर के ऊपर या नीचे की ओर लपेट लगाओ। पहली लपेट के ऊपर दूसरी लपेट इस प्रकार लगे कि पहली लपेट दूसरी लपेट से लगभग ⅔ (दो-तिहाई) ढक जाय अर्थात् एक-तिहाई खुली रहे।

५—जोड़ों पर पट्टी अँग्रेजी के आठ के अंक '8' की तरह बाँधो।

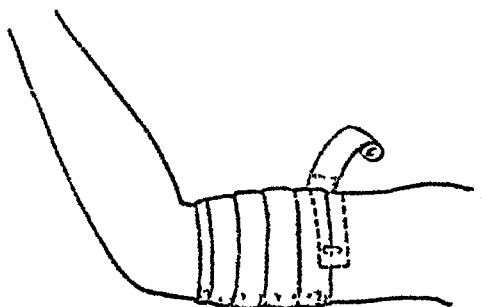
६—हर एक लपेट का कसाव एक-सा रहे।

७—पट्टी की आखिरी लपेट का सिरा पिन द्वारा पिछली लपेट में बांध देना चाहिये।

८—पट्टी की लपेट ऊपर की ओर रहे अर्थात् शरीर की ओर न हो।

लम्बी पट्टी की लपेट कई प्रकार से बाँधी जाती है।

(अ)—सादी चक्करदार (Simple Spiral)—यह लगभग एकसी मुटाई के अंग में बांधी जाती है। इसमें पट्टी को अङ्ग पर रख कर एकही ओर लगातार लपेटते जाते हैं। जैसे :—

(१) उँगली की पट्टी—(पट्टी की चौड़ाई=¾ इंच) कलाई पर पट्टी के अँगूठे की तरफ से छोटी उँगली की तरफ हाथ की पीठ

(चित्र नं० ५) (चित्र नं० ६)

पर से दो लपेट लगाओ। अँगूठे के पीछे की ओर जिस उँगली में बांधनी हो एक लम्बी लपेट लगाते हुए उसी उँगली के सिरे पर ले जाओ। उँगली के पोरवे को पट्टी से दबा कर लपेटें लगाते हुए उँगली

के नीचे तक पट्टी लाओ फिर हाथ के पीछे की ओर होते हुए कलाई पर लपेट लगाओ (देखो चित्र नं० ५)। यदि यहीं पट्टी समाप्त करनी है तो एक लपेट कलाई पर और लगाकर पिन कर दो। यदि किसी दूसरी उँगली पर भी बाँधनी हो तो कलाई पर दो लपेट के बाद दूसरी उँगली को पहली उंगली की तरह बाँधो।

(२) बाजू की पट्टी—(पट्टी की चौड़ाई=२½") कोहनी के ऊपर दो लपेट लगाओ और तीसरी लपेट से पिछली लपेट का ⅓ भाग छोड़ कर लपेटते जाओ। अंत में दो लपेट लगाकर पिन कर दो।

(इ) लौटवाँ चक्करदार (Reverse Spiral)—यह ऐसे अंग में बाँधी जाती है जो एक-सी मुटाई का न हो। जिस स्थान से मुटाई भिन्न होती जाती है वहीं से प्रत्येक लपेट दूसरी लपेट के ऊपर मुड़ती जाती है। (देखो चित्र नं० ७) जैसे :—

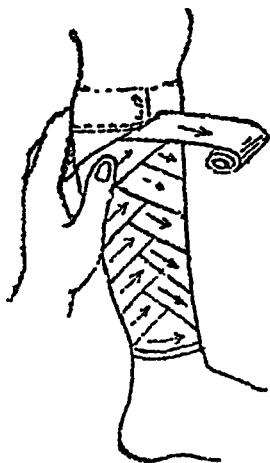
(१) बाँह की पट्टी (Lower Arm Bandage)—कलाई पर अँगूठे की ओर से छोटी उँगली की ओर दो सादे चक्कर पिछली

(चित्र नं० ७)

लपेट को दबाते हुए लगाओ। तीसरे चक्कर पर आधा चक्कर लगाने के बाद पट्टी को अपने दूसरे हाथ की उँगली और अँगूठे के सहारे पलट दो और प्रत्येक चक्कर इसी तरह पलटते जाओ। अन्त में दो सादे चक्कर फिर से लगा कर पिन लगा दो। (देखो चित्र नं० ७)

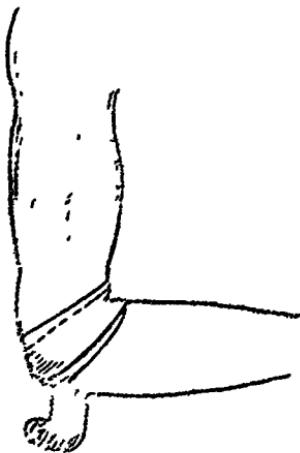
(२) टाँग की पट्टी (Leg Bandage)—टखने पर दो सादे चक्कर लगाकर तीसरे और आगे वाले चक्करों को आधी लपेट देकर बाँह की पट्टी की तरह लपेटते जाओ और अन्त में फिर दो सादे चक्कर घुटने के नीचे लगाकर पिन कर दो। (देखो चित्र नं० ८)

(३) अँग्रेजी के आठ अंक की तरह पट्टी (Spica)—

१—'8' की तरह की अँगूठे की पट्टी (Spica for the Thumb)—पट्टी से दो चक्कर अँगूठे पर देकर पट्टी को हाथ के

(चित्र नं० ८)

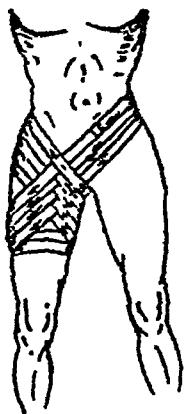
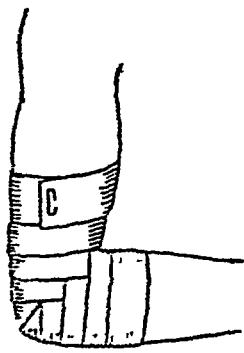
(चित्र नं० ९)

पीछे से ले जाकर हथेली की तरफ से फिर अँगूठे पर ले जाओ। फिर पिछली पट्टी को दबाते हुए हाथ की पीठ के ऊपर से ले जाकर हथेली की तरफ से अँगूठे पर ले जाओ। बस इसी तरह करते जाओ जब तक पूरा अँगूठा पट्टी से न दब जाय। फिर पट्टी को कलाई पर लाकर दो चक्कर लगाओ और पिन लगा दो। (देखो चित्र नं० ९ और १०)

२—(८) के अंक की तरह की कोहनी की पट्टी—कोहनी के घाव पर दो बार पट्टी लपेटो। बाँह को भाग से बाजू के समकोण (at rt. ∠) करो और पट्टी को शरीर की ओर से सामने की ओर लाकर कोहनी के नीचे एक लपेट दो। (जैसा चित्र

(चित्र नं० १०)

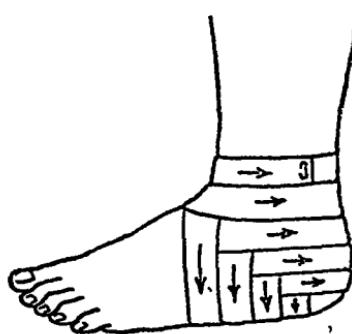
(चित्र नं० ११)

नं० ११ में दिया है।) दूसरी लपेट सामने से बाजू की ओर ले जाकर इस प्रकार लगाओ कि पिछली बाजू की लपेट आधी दब जाय,

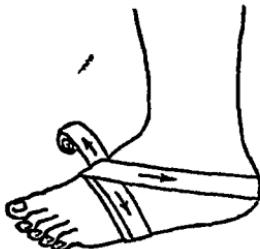
आधी पट्टी कोहनी को ढक ले। फिर पट्टी को सामने से बाँह पर ले आओ और ऐसी लपेट दो जिससे बांह की पहली लपेट आधी दब जाय और आधी कोहनी को ढकले। इसी तरह लपेट लगाते जाओ जब तक कि कोहनी बिल्कुल न ढक जाय। अन्तिम लपेट बाजू पर लगाकर (जैसा चित्र नं० १२ में दिया है) पिन लगा दो।

(चित्र नं० १२) (चित्र नं० १३) (चित्र नं० १४)

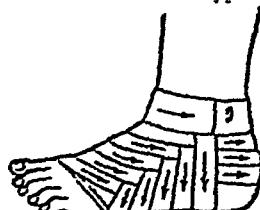
३—'8' के अंक की तरह की जाँघ की पट्टी—जाँघ पर पट्टी से अन्दर की तरफ से बाहर की ओर लपेट लगाओ। जैसा चित्र नं० १३ में दिया है। तीसरी लपेट सामने से कमर पर ले जाओ। कमर के पीछे से लपेटते हुए फिर जाँघ पर लाओ (देखो चित्र नं० १३) जाँघ पर एक लपेट इस तरह से देते हुए कि पहली लपेट आधी दब जाय फिर कमर के पीछे से लपेट लाकर जाँघ पर लपेटते जाओ जब तक कि पूरी जाँघ न बँध जाय (देखो चित्र नं० १४)। अन्तिम लपेट कमर के पीछे से लाकर सामने की ओर लाओ और पिन लगा दो (देखो चित्र न० १४)।

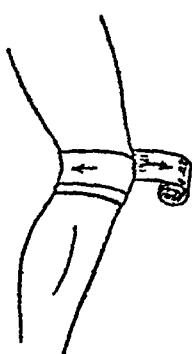
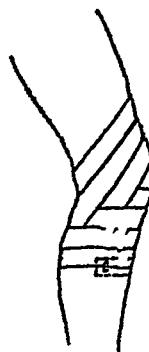
४—'8' के अंक की तरह की एड़ी की पट्टी—एड़ी पर लपेट

(अँगूठे की ओर से छोटी उँगली की ओर) लगाओ। तीसरी लपेट एड़ी से ऊपर की ओर दूसरी लपेट को दबाते हुये लगाओ। (देखो चित्र नं०

(चित्र नं० १५) (चित्र न० १६)

१५) पट्टी ऊपर लाने के बाद चौथी लपेट को दबाते हुए पंजे की (चित्र नं० १५) तरफ लगाओ। इसके बाद पट्टी की एक लपेट एड़ी के पीछे की ओर और बदलते हुए लगाते जाओ जब तक पूरी एड़ी न ढक जाय। अन्त में टखने के ऊपर दो लपेट (चित्र नं० १६) लगा कर पिन कर दो। (देखो चित्र नं० १६)

५—'8' के अंक की तरह पैर के पंजे की पट्टी (Foot Bandage)—पंजे पर उँगलियों के पीछे दो लपेट अँगूठे की तरफ से छोटी उँगली की तरफ लगाओ। तीसरी लपेट पंजे से एड़ी के पीछे ले जाओ (देखो चित्र नं० १७) और सामने पंजे पर

(चित्र नं० १७)

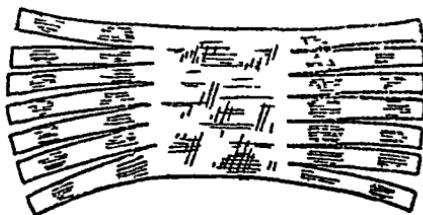
लगाओ। अब एक लपेट पंजे पर और एड़ी पर लगाते जाओ जब तक पैर का उतना भाग न ढक जाय जितना ढकना हो। अन्त में दो लपेट एड़ी के ऊपर की ओर लगाकर पिन कर दो। (देखो चित्र नं० १८)

(चित्र नं० १८)

६—'8' के अंक की तरह घुटने की पट्टी (Knee Bandage)—घुटने पर दो लपेट (अँगूठे की तरफ से छोटी उँगली की तरफ) लगाओ। तीसरी लपेट घुटने के ऊपर की ओर (देखो चित्र न० १६) और चौथी घुटने के नीचे की ओर लगाओ और आगे इसी

(चित्र नं० १६) (चित्र न० २०)

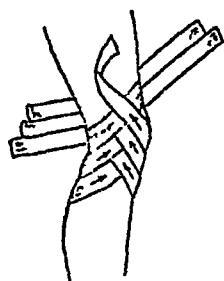
प्रकार एक लपेट नीचे और एक ऊपर लगाते जाओ जब तक घुटने का उतना हिस्सा न ढक जाय, जितना ढकना चाहते हो। अन्त में दो लपेट घुटने के नीचे की ओर लगा कर पिन कर दो। (देखो चित्र नं० २०)

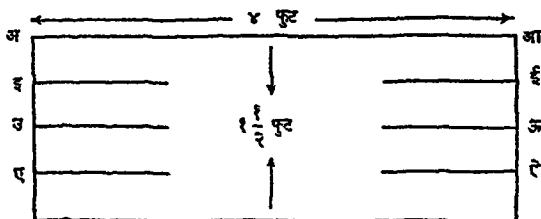
चिटोंदार पट्टियाँ

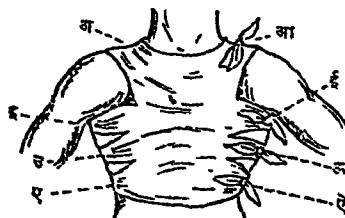
(अ) बहुत चिटोंदार पट्टियाँ (Many Tailed Bandage)—यह शरीर के उस भाग में बाँधी जाती है जहाँ की मुटाई एक-सी नहीं होती (जैसे छाती, पैर)। जितने अंग में बाँधना है उससे कुछ बड़ा कपड़ा ले लो और लगभग दो इंच चौड़ी चिटें दोनों ओर काट लो। बीच की चौड़ाई में कपड़ा जुड़ा रहे। (देखो चित्र नं० २१)

आमने-सामने की चिटें या तो आपस में गाँठ द्वारा बाँध दी जाती हैं या दबा दी जाती हैं और आखीर की चिट पिन कर दी जाती है। (देखो चित्र नं० २१)

(चित्र नं० २१)

(१) जाँघ या टाँग की पट्टी (Thigh or Leg Bandage)—पट्टी को जाँघ या गाँठ पर रखकर क्रम से दबाते जाओ। (देखो चित्र नं० २२)

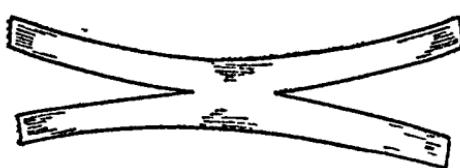
(२) चिटोंदार छाती की पट्टी (Many Tailed Bandage for the Chest)—पट्टी का एक कपड़ा लगभग (मरीज के बदन के अनुसार) ४ फीट लम्बा और १½ फीट चौड़ा लो। चौड़ाई

(चित्र नं० २२)

में दोनों ओर चार भाग करके इस तरह फाड़ो कि बीच में लगभग छाती की चौड़ाई के बराबर जुड़ा रहे। अब एक ओर ऊपर से नीचे की तरफ अ, इ, उ, और ए भाग हो गये और दूसरी ओर ऊपर से नीचे की ओर आ, ई, ऊ, और ऐ भाग हो गये। इसी पट्टी को मरीज की छाती पर इस तरह से रक्खो कि 'अ' और 'आ' गर्दन की ओर रहें और 'ए' और 'ऐ' कमर की ओर। फिर 'अ' और 'आ' को दोनों कन्धों पर ले जाकर गर्दन की ओर

(चित्र नं० २३)

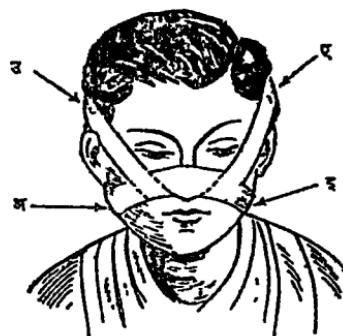
बाँध दो। 'इ' और 'ई' को दोनों बगलों के नीचे से निकाल कर

(चित्र नं० २४)

एक और गाँठ लगा दो, 'उ' और 'ऊ' और 'ए' और 'ऐ' पीठ के पीछे बाँध दो।

नोट १—गाठें सब या तो दाहिनी ओर या बाईं ओर बाँधनी चाहिये। [देखो चित्र नं० २३ और २४]

(इ) चार चिटोंदार पट्टी (Four Tailed Bandage)—

(चित्र नं० २५)

इसमें केवल चार चिटें होती हैं। एक चौड़ी पट्टी के दोनों सिरों को चीर कर दो-दो चिटें बना ली जाती हैं परन्तु कपड़ा बीच में आवश्यकतानुसार जुड़ा रहता है। (देखो चित्र नं० २५)।

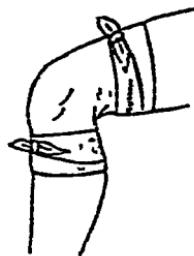
(१) नाक की पट्टी (Nose Bandage)—एक २½ फीट लंबी और १½ इंच चौड़ी पट्टी लो। इसको दोनों ओर से इस तरह फाड़ो (देखो चित्र नं० २५) कि बीच में एक इंच जुड़ी रहे। पट्टी के बीच का जुड़ा हुआ हिस्सा नाक पर इस तरह रक्खो कि आधी चौड़ाई नाक की नोक के ऊपर की ओर रहे और आधी चौड़ाई नाक के नीचे की ओर रहे (अ) और (इ) सिरे ऊपर की ओर और (उ) और (ए) नीचे की ओर रहें, फिर (उ) और (ए) को नाक के नीचे की ओर से कसते हुए कान के ऊपर ले जाकर सिर की बाईं या दाहिनी

(चित्र नं० २६)

ओर गाँठ लगा दो, फिर (अ) और (इ) को नाक के ऊपर की ओर से कसते हुये कान के नीचे ले जाकर जिस ओर (उ) और (ए) को बाँधा था उसी ओर गाँठ लगाकर बाँध दो। (देखो चित्र नं० २६)

(चित्र नं० २७)

(२) जबड़े की पट्टी (Jaw Bandage)—नाक की पट्टी के बराबर एक पट्टी लो और उसी पट्टी की तरह से दोनों सिरों को फाड़ो ताकि बीच में दो इंच जुड़ी रहे। इस पट्टी को ठोढ़ी पर इस तरह से रक्खो कि आधी चौड़ाई ठोढ़ी की नोक से ऊपर की ओर और आधी ठोढ़ी के नीचे की ओर रहे। सिरे (उ) और (ए) ऊपर की ओर और सिरे (अ) और (इ) नीचे की ओर रहें। ऊपर के जबड़े से मिलाकर नीचे के जबड़े को हाथ से रोको फिर (अ) और (इ) सिरों को ठोढ़ी के नीचे से सिर के ऊपर की ओर कसते हुए सिर पर गाँठ लगा दो और (उ) और (ए) को सामने से कसते हुए दाहिनी या बाँई ओर कान के नीचे गाँठ लगा दो (देखो चित्र नं० २७)।

(३) सिर की पट्टी (Head Bandage)—पट्टी का मध्य मस्तक के ऊपर रक्खो। नीचे वाले दोनों सिरे सिर के पीछे से निकाल कर एक ओर बाँध दो और ऊपर के दोनों सिरों को ठोढ़ी के नीचे बाँध दो। (देखो चित्र नं० २८)

(चित्र नं० २८)

(चित्र नं० २९)

(४) **घुटने की पट्टी** (Knee Bandage)—पट्टी का मध्य घुटने पर रक्खो। ऊपर वाले दोनों सिरों को घुटने के पीछे से निकाल कर घुटने के नीचे सामने बाँध दो और नीचे वाले दोनों सिरों को घुटने के पीछे से निकाल कर सामने घुटने के ऊपर बाँध दो। (देखो चित्र नं० २९)

नोट—इसी तरह से कोहनी और टखने पर भी पट्टी बाँधी जा सकती है।

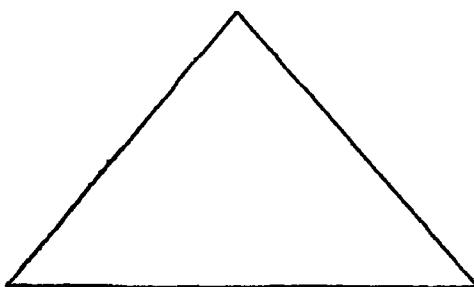
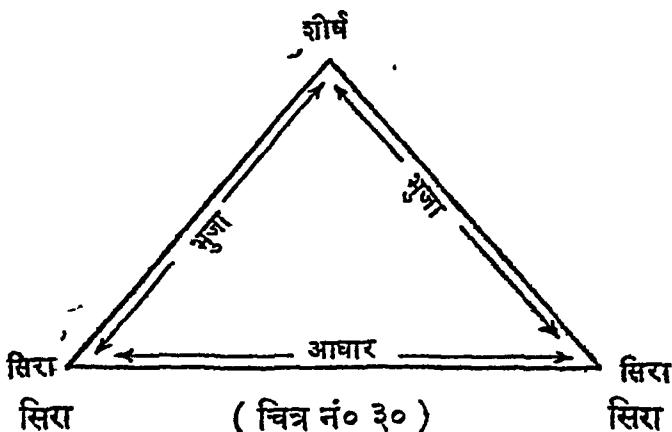
तिकोनी पट्टी (Triangular Bandage)

नाप :—

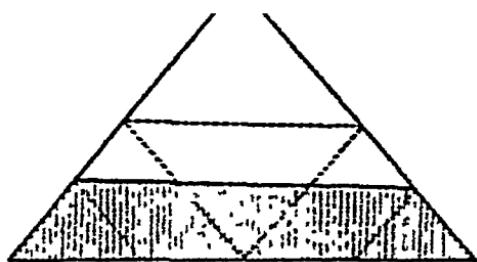
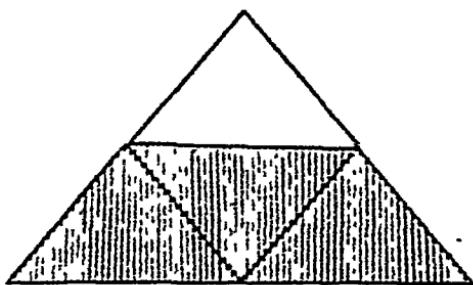
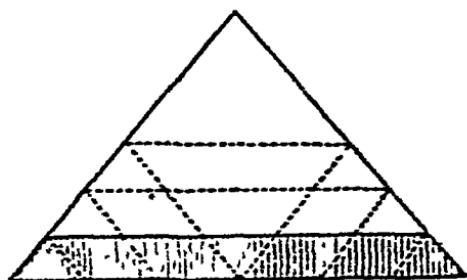
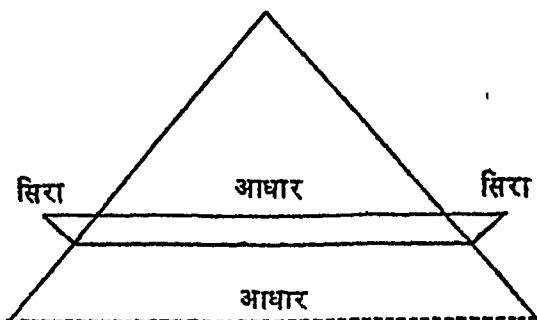
यदि एक ४०" लम्बे और ४०" चौड़े कपड़े के टुकड़े को आमने-सामने के कोनों को मिला कर लाइन बनाकर काट दिया जाय तो दो तिकोनी पट्टी बन जायगी।

तिकोनी पट्टी के ऊपरी सिरे को शीर्ष (Vertex), दाहिने और बायें किनारों को भुजायें (Sides), शीर्ष के सामने वाले किनारे को

आधार (Base) और आधार के कोनों को सिरे (Ends) कहते हैं। (देखो चित्र नं० ३०)

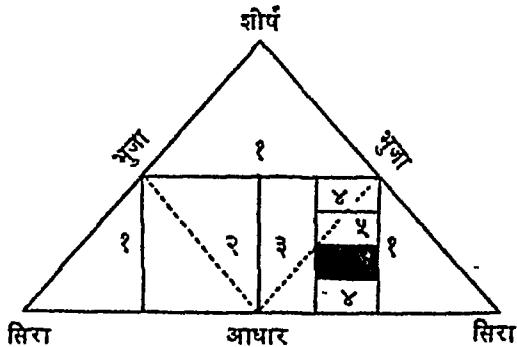
सिरा (चित्र नं० ३०) सिरा

(चित्र नं० ३१)

बनावट के हिसाब से तिकोनी पट्टी चार प्रकार की होती है :—

१—पूरी पट्टी (Open or Full), २—आधी पट्टी (Half fold), ३—चौड़ी पट्टी (Broad Fold) और ४—पतली पट्टी (Narrow Fold) । (देखो चित्र क्रमशः ३१, ३२, ३३ और ३४)

(चित्र नं० ३२)

(चित्र नं० ३३)

(चित्र नं० ३४)

(चित्र नं० ३५)

यदि आधार को ४ अंगुल मोड़ कर पट्टी पर रक्खें तो इसको हेम (Hem) या आधार का मोड़ कहते हैं। (देखो चित्र नं० ३५)

तिकोनी पट्टी लपेट कर (तह करके) रखने का ढंग :—

पहले पूरी पट्टी को १ के स्थान से मोड़ो। फिर २ के स्थान से (देखो चित्र नं० ३६) फिर ३ के स्थान से फिर ४ के स्थान से और अंत में ५ के स्थान से। ऐसा

(चित्र नं० ३६)

करने से वैसी ही शक्ल पट्टी की बन जायगी जैसा चित्र में बिलकुल काले भाग से प्रतीत होती है। पट्टी को सदा ऐसा रखने से अच्छी बँधती है और सिकुड़ती नहीं। (देखो चित्र नं० ३६)

नोट—इस प्रकार मोड़ कर रखने से पट्टी में सिकुड़न नहीं आती और बाँधते समय ठीक ठीक बाँधी जा सकती है।

आगे वे पट्टियाँ दी जाती हैं जो इस तिकोनी पट्टी से बाँधी गई हैं।

(१) सिर की पट्टी

पूरी पट्टी के आधार को चार अंगुल मोड़ दो। मुड़े हुए आधार के मध्य भाग को मस्तक पर दोनों भौंहों के बीच में इस प्रकार रक्खो कि आधार का मोड़ मस्तक से लगा रहे और पट्टी का किनारा दोनों भौंहों को कुछ छूता रहे। शीर्ष को सिर के ऊपर से ले जाकर पीछे की ओर रक्खो। दोनों सिरों को कान के ऊपर से पीछे ले जाकर दाहिना सिरा बाईं ओर और बायाँ सिरा दाहिनी ओर करके फिर

(चित्र नं० ३७)

(चित्र नं० ३८)

मस्तक पर लाओ। मस्तक के बीच में पट्टी के किनारे के पास पट्टी के दोनों सिरों में रीफ (Reef) या डाक्टरी गाँठ लगा दो। फिर सिर पर अपना बायाँ हाथ रख कर दाहिने हाथ से शीर्ष को धीरे से कस कर पीछे से लौटा कर सिर के ऊपर लाओ और पिन लगा दो। (देखो चित्र नं० ३७)

(२) कन्धे की पट्टी

आधार को मोड़ कर हेम बनाओ। हेम को बाजू पर रख कर शीर्ष को कन्धे के ऊपर गर्दन के पास रक्खो। दोनों सिरों को बाजू के नीचे से दोनों ओर निकालो। इसी प्रकार फिर पट्टी के दोनों सिरों को बाजू पर कसते हुए दोनों सिरों को मिला कर रीफ (डाक्टरी) गाँठ लगा दो। हाथ को झोली में लटका दो। पट्टी के शीर्ष को झोली के नीचे से निकाल कर मोड़ दो और पिन लगा दो। (देखो चित्र नं० ३८)

(३) कोहनी की पट्टी

आधार को मोड़ो और हेम बनाओ। शीर्ष को कोहनी के नीचे पीछे की ओर बदन से लगा हुआ रक्खो। शीर्ष को कन्धे की ओर कोहनी के ऊपर बाजू पर रक्खो। कोहनी को समकोण (At Rt. ∠) पर मोड़ो। दोनों सिरों को कोहनी से अन्दर की ओर निकाल कर कोहनी के ऊपर से होकर और लपेट कर फिर नीचे लाओ और गाँठ लगा दो और शीर्ष को नीचे की ओर मोड़ दो।

(चित्र नं० ३९)

(चित्र नं० ४०)

नोट—सिरों को ऊपर से नीचे की ओर तथा नीचे से ऊपर की ओर ले जाते समय कोहनी के अन्दर की ओर ४ (चार का अंक) बनाना चाहिये। हाथ को झोली में लटका दो। (देखो चित्र नं० ४१ और ४२)

(चित्र नं० ४१) (चित्र नं० ४२)

(४) हाथ की पट्टी

आधार को मोड़ कर हेम बनाओ। हेम के मध्य भाग को कलाई पर हथेली की ओर रक्खो। शीर्ष को हथेली की पीठ पर ले जाओ और उँगलियाँ सीधी रक्खो। दोनों सिरों को हथेली की पीठ पर से मोड़ते हुए कलाई पर लपेटो। शीर्ष को उलटकर हथेली की

पीठ पर पिन कर दो। हाथ को झोली में लटका दो। (देखो चित्र नं० ४० और ४२)।

नोट—जब बाजू, बाँह में कहीं भी चोट, मोच या घाव हो तो आवश्यक है कि झोली में लटका दिया जाय।

(५) हाथ की झोली (Armsling) तीन प्रकार की होती हैं :—

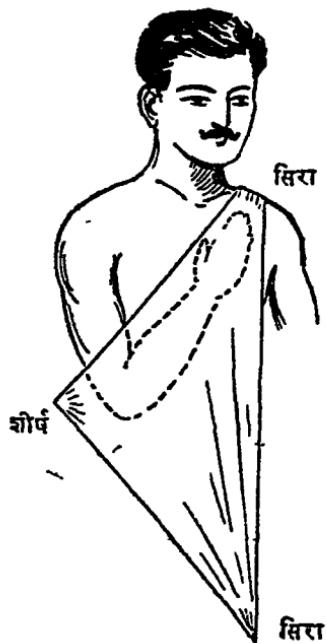
(चित्र नं० ४३)

(अ) बड़ी झोली (Large Armsling)

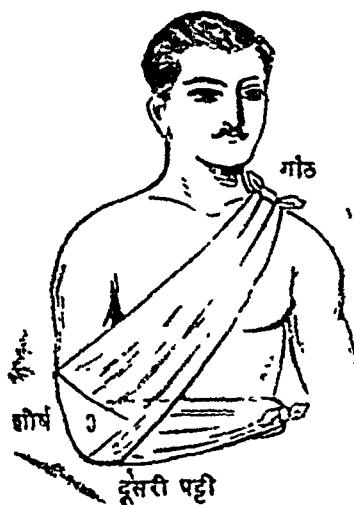
जिधर चोट हो उसके दूसरी ओर वाले कन्धे पर पूरी पट्टी का एक सिरा रक्खो। घायल अंग की ओर बगल में शीर्ष रक्खो। हाथ को कोहनी से मोड़कर समकोण पर लाओ और जमीन के समानान्तर रक्खो। नीचे लटकने वाले सिरे को घायल बाँह के ऊपर ले जाओ और दूसरे सिरे से मिला कर गाँठ ऐसी जगह लगाओ जो लेटने में न चुभे। शीर्ष को कोहनी के पीछे से आगे की ओर लाकर पिन दो।

नोट—नीचे वाले सिरे को ऊपर बाँधते समय पूछ लो कि रोगी को आराम मिलता है या नहीं। उसके कहने के अनुसार हाथ को कुछ ऊपर या नीचे करके बाँधो। (देखो चित्र नं० ४१ और ४२)

(इ) छोटी झोली (Small Armsling)

चौड़ी पट्टी बनाओ। पहले की भाँति इसको भी बाँधो। इसमें शीर्ष के मोड़ने की आवश्यकता न होगी। क्योंकि वह पट्टी में ही मुड़ा होगा। (देखो चित्र नं० ४३)

(चित्र नं० ४४) (चित्र नं० ४५)

(उ) सेन्ट जान्स आर्मस्लिंग (Str. John's Armsling)

जब हँसली टूटी हो या कन्धे पर बाँधने की जगह घाव हो— हाथ को कोहनी से समकोण पर मोड़ो। खुली हुई तिकोनी पट्टी पर इस प्रकार रक्खो कि शीर्ष कोहनी की ओर रहे, एक सिरा उस कन्धे

(चित्र नं० ४६)

पर रहे जिस ओर घाव नहीं है और एक सिरा नीचे की ओर लटकता रहे। नीचे वाले सिरे को कोहनी पर सहारा देते हुए पीठ की ओर से खींचते हुए दूसरे सिरे के साथ कन्धे पर उस जगह बाँधो जहाँ लेटने में रोगी को गाँठ न गड़े। फिर शीर्ष को मोड़ कर पिन कर दो। एक पतली पट्टी कोहनी पर शरीर के चारों ओर लपेट देते हुए और हाथ को पीछे दबाते हुए बाँधो (देखो चित्र नं० ४६)

(५) छाती की पट्टी

हेम बनाओ। घायल तरफ के कन्धे पर शीर्ष को रक्खो। हेम की छाती से नीचे बदन से लगाते हुए दोनों कोनों को पीछे की ओर

(चित्र नं० ४७) (चित्र नं० ४८)

ले जाओ। पीठ की तरफ शीर्ष के नीचे की ओर दोनों सिरों को बाँध दो फिर एक सिरा शीर्ष के साथ बाँधो। अगर कन्धे के पास चोट हो तो घायल ओर के हाथ को झोली में लटका दो। (देखो चित्र नं० ४३, ४७ और ४८)

(६) पीठ की पट्टी

यह ठीक छाती की पट्टी की तरह है। जैसे सामने छाती की पट्टी बाँधी जाती है उसी तरह पीठ की घायल ओर भी पट्टी बाँधी जाती है।

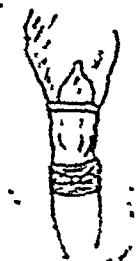
(७) कूल्हे की पट्टी

एक पतली पट्टी बनाओ और कमर में पेटी की तरह बाँधो। दूसरी पट्टी में हेम बनाओ। हेम को घायल ओर जाँघ पर रक्खो।

शीर्ष को घाव के ऊपर की ओर कमर की पट्टी के नीचे से निकालो। दोनों सिरों को जाँघ के नीचे से निकाल कर ऊपर की ओर बाँध दो। शीर्ष को धीरे से खींचो और लौटा कर पिन कर दो। (देखो चित्र नं० ४९)

(चित्र नं० ४९)

(८) घुटने की पट्टी

हेम बनाओ। शीर्ष को घुटने से कुछ ऊपर रक्खो। दोनों सिरों को घुटने के नीचे से निकाल कर घुटने के ऊपर की ओर इस प्रकार लाओ कि घुटने के नीचे चार का अंक पट्टी से बन जाय। फिर दोनों सिरों को (चित्र नं० ५०) घुमा कर नीचे की ओर ले जाओ। इस बार भी घुटने के नीचे चार का अंक (४) बने फिर दोनों सिरों से घुटने पर लपेटते हुए सामने की तरफ लाकर गाँठ लगा दो।

(चित्र नं० ५०)

नोट :—यह पट्टी कोहनी की पट्टी की तरह है। (देखो चित्र नं० ३९)

(९) पैर की पट्टी

हेम बनाओ। खुली हुई पट्टी पर घायल का पैर इस प्रकार रक्खो कि हेम एड़ी के पीछे रहे, एड़ी हेम के मध्य के पास रहे और शीर्ष पंजे की ओर रहे। शीर्ष को मोड़ कर पंजे के ऊपर से टखने तक लाओ। दोनों सिरों को पंजे के ऊपर से टखने के पीछे की ओर इस प्रकार मोड़ो कि दाहिनी ओर का सिरा बाईं

त्र नं० ५१)

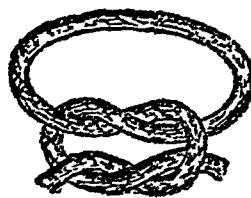
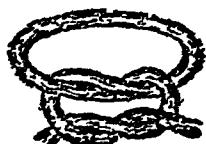
ओर और बाईं ओर का सिरा दाहिनी ओर हो जाय फिर हेम को दबाते हुए और टखने को लपेटते हुये दोनों सिरों में गाँठ लगा दो। शीर्ष को धीरे से खींचो और उलट कर पिन कर दो। (देखो चित्र नं० ५१)

नोट—यह पट्टी हाथ की पट्टी की तरह है।

अन्य उपयोगी बातें

१—पट्टी बाँधते समय हेम शरीर में चिपक कर (सट कर) रहता है।

२—शीर्ष अंग के ऊपर की ओर और सदा मोड़ कर पिन, कर दिया जाता है।

३—कन्धा या कन्धे से नीचे की चोट में हाथ की झोली लगाओ। कोहनी से नीचे की चोटों में अधिकतर बड़ी झोली और कोहनी से ऊपर की चोटों में छोटी झोली लगाई जाती है।

(चित्र नं० ५२)

(चित्र नं० ५३)

४—पट्टियाँ रुई व दवा को अपने स्थान पर रखने और बाहरी विषैली चीजों को अलग रखने के लिये बाँधी जाती हैं।

५—गाठें हमेशा ऊपर की ओर और बाहर की ओर लगाओ।

६—रीफ (डाक्टरी) गाँठ का अशुद्ध रूप। (देखो चित्र नं० ५२)

७—रीफ (डाक्टरी) गाँठ का शुद्ध रूप। (देखो चित्र नं० ५३).

चौदहवाँ पाठ

बच्चों का पालन

बच्चे हर एक देश की सबसे अधिक मूल्यवान निधि हैं तथा सबसे अधिक प्यारी वस्तु हैं। इनके लिये संसार के जीवधारी अपने प्राण तक न्योछावर कर देते हैं। अतः इनके पालन पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है।

बच्चों की देख-भाल करना सहज काम नहीं है। बहुत सावधानी की आवश्यकता है। इसके कई कारण हैं:—

१—आरम्भ में बच्चा बोल नहीं सकता।

२—शरीर की शक्तियों के विकास का वेग अधिक होता है।

३—माँ का दूध पीता है। अतएव माँ के स्वास्थ्य का बच्चे पर असर पड़ता है—जैसे यदि माँ को कब्ज रहता हो तो बच्चे को भी अक्सर कब्ज रहता है।

४—सोने, जागने आदि विषयों में माँ-बाप अपनी तरह बच्चे को भी समझने लगते हैं। यह उनकी भूल है।

५—बच्चों को योग्य भोजन, दूध आदि देने के विषय में अधिक अज्ञान फैला हुआ है।

६—कहीं-कहीं भूत, प्रेत, टोना, टुटका, छूत आदि का भाव अधिक फैला हुआ है।

७—कुछ लोगों में सफाई आदि की आदतें कम हैं।

इन अड़चनों के कारण ऐसा समझ लेना कि बच्चों का पालन कठिन है, बिल्कुल भूल है। जिनके हृदय में बच्चों का हित बैठा हुआ है उनके लिये ये सब बातें कुछ रुकावट नहीं डालतीं।

१—बच्चों का सोना

बच्चों को बड़ों की अपेक्षा नींद की अधिक आवश्यकता होती है। यदि वे अधिक सोवें तो यह न ख्याल कर लो कि उनको कोई बीमारी है क्योंकि जब कोई बीमारी होगी तब बच्चों को नींद कम आवेगी। खेलते-खेलते वे बड़ों की अपेक्षा शीघ्र थक जाते हैं तब उनको नींद की आवश्यकता होती है। कोई फर्श पर, कोई कुर्सी पर, कोई चटाई पर और कोई बिछौने पर सो जाता है। स्वाभाविक नींद से उनके प्रत्येक अंग की थकावट दूर हो जाती है और वे अच्छी नींद लेने के बाद फिर से प्रसन्न मुख ताजा होकर जागते हैं। बच्चों को हिला-हिला कर आग्रह-पूर्वक बनावटी तौर पर सुलाना न चाहिये। बनावटी नींद इतनी स्वास्थ्यप्रद नहीं होती जितनी स्वाभाविक। जो बच्चा जागते समय रोवे उसको अक्सर यह समझना चाहिये कि कोई रोग है या उसको नींद ठीक नहीं मिली।

अवस्था के हिसाब से नींद की आवश्यकता।

२ वर्ष तक	लगभग १४ से १६ घंटे
२ वर्ष से ४ वर्ष तक	१२ „
४ ” ६ ”	११ ”
६ ” १० ”	१० ”
१० ” १६ ”	९ ”
१६ वर्ष से ऊपर	८ „

सोने का स्थान

सोने का स्थान हवादार होना चाहिये। कमरे की खिड़कियाँ बन्द करके आग जलाकर बहुत गर्म रखने की जरूरत नहीं है। ठंडी हवा का सीधा झोंका बचा कर चारपाई डालना चाहिये। खिड़कियाँ जहाँ तक हो सके खुली रहें। सोने का स्थान एक ही रहे ताकि बालक अपना बिछौना पहचान ले और जब उसको नींद लगे तो वहीं पर जाकर सो रहे। बिछौने के पास यदि दिन में धूप का प्रवेश हो जाय तो बहुत अच्छा है। यदि मच्छर हों तो मच्छरदानी (Mosquito net) का प्रयोग करो।

सोने की आदत

बच्चों को हर समय ही बनावटी तौर पर सुला देने का प्रयत्न न करो। छोटे बच्चों के सोने के लिये प्रकृति पर छोड़ दो। बड़े बच्चों के सोने का समय नियत करने का यत्न करो। ज्योंहीं बच्चे बिछौने पर जायँ उनकी ऐसी आदत डाल दो कि वे लेटते ही सो जायें। कभी-कभी इस तरह की आदत मातायें नहीं डाल सकतीं और बच्चों का दोष या बीमारी का बहाना बनाती हैं। बच्चों के पास लेट कर उनका सिर (कनपटी के पास) या पीठ थपथपाने तथा सिर धीरे-धीरे खुजलाने से नींद आ जाती है। स्वभाव पड़ने पर भी जहाँ बच्चा अपने बिछौने पर गया झट सो जाता है।

नोट—कभी-कभी बिछौने के नर्म और साफ न होने से बच्चों को नींद नहीं आती इसलिये यह ध्यान रक्खो कि बिछौना नर्म और साफ-सुथरा हो। बिछौना को कभी-कभी धूप में डालना मत भूल जाओ।

२—बच्चों का स्नान

छोटेपन से ही बच्चों को साफ रहना सिखाओ। यह तो आपको

मालूम ही है कि शरीर से पसीना निकलता है। इसलिये जिन महीन-महीन छिद्रों से यह निकलता है उनका प्रतिदिन साफ हो जाना आवश्यक है। बच्चों को गर्म पानी से (लगभग ६५ डिगरी से ६८ डिगरी तक) कभी-कभी स्नान कराना आवश्यक है। प्रतिदिन कम से कम भीगे तौलिये से शरीर अवश्य मल देना चाहिये ताकि शरीर के सब छिद्र साफ हो जायँ। यदि साबुन का प्रयोग किया जाय तो यह देख लो कि साबुन में ज्यादा सोडा (Alkali) न हो। बच्चों के सब अंग (मूत्र आदि के भी) साफ करना चाहिये। बच्चों को बजाय धमकाने के उत्साह और शाबाशी देना अधिक लाभदायक होता है। ऐसा करते रहने से बच्चे स्नान से प्रेम करने लगते हैं और उनका डर छूट जाता है। स्नान के समय बालों का विशेष ध्यान रखना चाहिये। यदि बाल गन्दे रह जायँगे तो आपस में उलझ जायँगे और भद्दे दिखाई देने लगेंगे। बालों को कंघे से साफ करना चाहिये। और फिर कंघों को भी अच्छी तरह साफ करना चाहिये। गन्दे कंघे से खाज और गञ्ज हो जाती है। धुले हुए कपड़े पहनाने के बाद एक साफ रूमाल कंधे के पास सेफ्टीपिन से लगा दो ताकि जब बच्चों के नाक, मुँह-हाथ की गन्दगी पोंछना हो इससे पोंछ लिया करें। आगे चलकर उनको रूमाल प्रयोग करने की आदत पड़ जायगी।

नोट—हर एक लड़के का कंघा अलग-अलग होना चाहिये।

३—नाक और गला

बहुत-सी बीमारियाँ नाक और गले की गन्दगी से होती हैं। बीमारी के कीड़े वहाँ आश्रय लेते हैं। इसलिये इन दोनों की सफाई का ध्यान रखना आवश्यक है। नाक साँस लेने के लिये होती है मुँह नहीं। नाक के अन्दर हवा साफ होती है, मुँह के अन्दर नहीं हो सकती। अगर मुँह से साँस ली जायगी तो गन्दी साँस फेफड़ों में

जायगी और गले में बीमारी के कीड़े अपना निवास-स्थान बना लेंगे मुँह से साँस लेने वालों को कनवर, टान्सिल और क्षय रोग जल्दी होता है और उसका चेहरा पीला और दिमाग तथा शरीर कमजोर रहता है। इसलिये प्रातः चेहरा धोने के साथ मुँह और नाक भी साफ कर लेना चाहिये। अगर नाक और मुँह साफ करने वाले पानी में थोड़ा-सा खाने वाला सोडा मिला दिया जाय तो अधिक लाभदायक होगा। नाक में कडुवा तेल लगाना भी अच्छा होता है। यह जुकाम को रोकता है विशेषकर स्नान से पहले लगाना चाहिये। जब बच्चे कुछ समझने लगें तब उनके कुरते या फराक में एक छोटा रूमाल सेफ्टीपिन से लगा देना चाहिये। इससे बच्चों में सफाई का स्वभाव पड़ जायगा और वे फिर अपनी नाक का पानी या गीले हाथ कुरते में न पोछेंगे।

नोट—नाक में और मुह में उँगली डालने का स्वभाव छुड़ाना चाहिये।

४—आँखें

यह ध्यान रखना चाहिये कि बच्चे अपनी आँखों को गन्दे हाथों से न मलें। बड़ों की अपेक्षा बच्चों की आँखें जल्द थक जाती हैं। इसलिये ऐसे अवसर बचाना चाहिये जहाँ कि बच्चों की आँखों में जोर पड़े (जैसे सिनेमा, कम रोशनी में पढ़ना, बहुत दूर की चीज देखना, छोटी-छोटी तस्वीरें या महीन अक्षरों की किताब पढ़ना, चमकदार या तेज रोशनी या दोपहर की धूप में देर तक किसी वस्तु को देखना)। प्रातः मुँह धोने के समय आँखों को भी ठन्डे पानी से साफ करना चाहिये। छोटे-छोटे बच्चों को काजल लगाना अच्छा है।

५—कान

अक्सर मुँह धोने या स्नान करने के समय कान के पीछे का और आगे का हिस्सा धोने से छूट जाता है। अतएव स्नान के समय

इन दोनों स्थानों को मल कर स्वच्छ कर देना चाहिये। यहां मैल जम जाता है तो खुजली, फुन्सी आदि बीमारियाँ पैदा हो जाती है। इसलिये स्नान के समय इसका भी ध्यान रखना आवश्यक है। कान में पिन आदि नुकीली चीजें डाल कर कभी साफ करने का प्रयत्न न करो, क्योंकि ऐसा करने से कान के परदे पर चोट पहुँचने या घाव हो जाने का डर रहता है। कान में कभी-कभी कड़ुवा तेल डाल दो और हाइड्रोजन पर आक्साइड (Hydrogen Per oxide) की पाँच छः बूँदें डाल कर मैल साफ कर दो।

नोट— कान खींच कर बच्चों को दण्ड देना छोड़ दो क्योंकि इससे भी हानि पहुँचने का डर रहता है।

९—दाँत

बच्चों की ३ वर्ष की आयु तक २० दाँत साधारणतः निकल जाना चाहिये। ६ वर्ष की आयु प्राप्त करने पर ४ दाँत और निकल आते हैं। दाँत साफ करने का विशेष ध्यान रखना चाहिये। साफ न रखने से खाने के महीन टुकड़े जो दाँतों की दराजों में फँस कर सड़ जाते हैं हमारे खाने के साथ पेट में जाकर तरह-तरह की बीमारियाँ पैदा करते हैं।

अँगूठा चूसने या चुसनी का इस्तेमाल करने से दाँतों की कतार बिगड़ कर आगे-पीछे हो जाती है। इसलिए जहाँ तक हो सके बच्चों को इससे बचाना चाहिये।

खाना खाने के पहले और बाद में दाँत साफ करना बहुत अच्छा है। खाने के बाद यदि मालूम हो कि दाँतों के बीच मे कुछ फँसा हुआ है तो एक बारीक सींक से निकाल देना अच्छा है।

दाँत साफ करने के लिए कोयला (पिसा हुआ), नमक और कड़ुवा तेल या कोई मंजन का प्रयोग अच्छा है।

नोट—दाँत में कोई दोष दिखाई दे तो फौरन डाक्टर साहब को दिखाना चाहिये।

७—दूध पिलाना

दूध पिलाने के विषय में अक्सर बहुत भूल हो जाती है। बच्चों के लिये सबसे अच्छा माँ का ही दूध होता है। कुछ मातायें अपना दूध पिलाने में संकोच करती हैं और कुछ इतनी दुर्बल होती हैं कि उनकी दूध पिलाने की इच्छा होने पर भी काफी दूध बच्चे के लिये नहीं मिलता। अक्सर इसका कारण नवीन सभ्यता तथा आधुनिक दरिद्रता ही है। कुछ भी कारण क्यों न हो, जब माता से काफी दूध बच्चे को नहीं मिलता, तब उसको गौ, बकरी, भैंस आदि का दूध पिलाया जाता है। इन ऊपर के दूधों में सबसे अच्छा गाय का दूध और दूसरा नम्बर बकरी के दूध का होता है।

पिलाने का ढंग

ये दूध बच्चे के लिए गाढ़े अधिक होते हैं इसलिये जितना दूध हो उतना ही शुद्ध पानी मिला कर आग पर चढ़ा दो। एक उबाल आने पर इसको उतार लो। आवश्यकतानुसार शक्कर मिला कर और फिर कुछ गर्म (जितनी गर्मी शरीर की होती है) रहने पर ही शीशी में भर कर दूध पिलाना चाहिये। दूध पिलाने का समय निश्चित रहना चाहिये। हर समय अथवा कुसमय में दूध पिलाने से बच्चे की पाचन-शक्ति खराब हो जाती है।

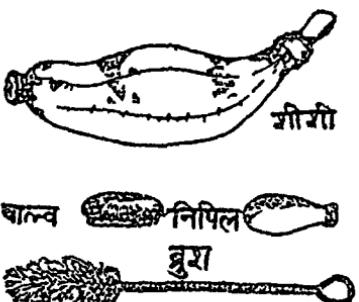
दूध पिलाने का समय

जन्म से तीन मास तक—दो-दो घंटे बाद

चार मास से १ वर्ष तक—तीन-तीन घंटे बाद

नोट—सोते हुए बालक को जगा कर दूध पिलाने की आवश्यकता नहीं ऐसी हालत में जब बालक जगे तब दूध पिलाओ।

दूध पिलाने की शीशी

दूध पिलाने की शीशी की बनावट ऐसी होनी चाहिये जिसमें कोने न हों (जैसी चित्र में दी हुई है) क्योंकि इस प्रकार की शीशी जल्द साफ हो सकती है। इसका कोई हिस्सा ऐसा नहीं है जहाँ ब्रुश न पहुँच सके। इसके दो मुँह होते हैं। (देखो चित्र नं० ५४)। एक मुँह पर वाल्व और एक पर निपिल लगा रहता है। निपिल में एक छोटा-सा छेद होता है जिसमें से दूध निकल कर बच्चे के पेट में जाता है। दूध के साथ आवश्यक है कि बच्चे के मुँह का थूक भी उसमें मिलता जाय। यदि छेद बड़ा हो तो दूध अधिक चला जायगा और काफी थूक उसके साथ न मिलेगा। थूक दूध के पचने में सहायक होता है। वाल्व में भी एक छोटा-सा छेद होता है। बच्चा एक ओर से निपिल में से दूध खींचता है दूसरी ओर से खिंचे हुए दूध का स्थान लेने के लिए वाल्व में से हवा आ जाती है फिर छेद बन्द हो जाता है।

(चित्र नं० ५४)

शीशी की सफाई

शीशी को प्रतिदिन प्रातः और सायं कुछ सोडा डालकर गरम पानी से धो देना चाहिये। निपिल और वाल्व को भी उलट कर (अन्दर से) साफ करना चाहिये। शीशी के अन्दर ब्रुश डालकर रगड़ना चाहिये। शीशी के अन्दर कहीं चिकनाई या दूध का अंश न रह जाया।

नोट—निपिल और वाल्व ठंडे पानी में रहें तो अच्छा है।

८—कपड़े

कपड़े ढीले होने चाहिये (विशेष कर छाती और कमर पर)। गर्मी के दिनों में महीन कपड़े और जाड़ों में गर्म कपड़े पहनना ठीक है। जहाँ तक हो सके कपड़े भारी न हों। जाड़े में भी अगर हो सके तो पतले और गर्म कपड़े (जैसे फ्लैनेल) ही इस्तेमाल करना चाहिये।

नोट—(१) ऊनी कपड़ों के नीचे कम से कम एक महीन सूती कपड़ा अवश्य हो, नहीं तो बच्चों की कोमल त्वचा में ऊन चुभेगा और बच्चे रोयेंगे। बच्चों के जूते का विशेष ध्यान रखना चाहिये। वे कदापि कसे न हों। जूते नर्म होना चाहिये। एड़ी नीची हों। पैरों में इलास्टिक के गार्टर आदि नहीं बाँधने चाहिये क्योंकि इससे खून के दौरे में बाधा पड़ती है।

(२) बच्चों के कपड़े के चुनाव में फैशन से अधिक आराम का ख्याल करना चाहिये।

९—खिलौने

खिलौने सादे होने चाहिये। ऐसे न हों जो झट टूट जायँ। यदि हो सके तो वे धोये भी जा सकें। इनमें तेज़ नोकें न हों, नहीं तो कोमल बच्चों को चुभ जायँगी। यदि खिलौने रंगीन हों तो ध्यान रखना चाहिये कि उनका रंग छूटने वाला न हो क्योंकि रंग बहुधा विषैले होते है, कुछ बड़े बच्चों को साफ-सुथरे कुत्ते, बकरी तथा बिल्ली के बच्चे अच्छे लगते हैं, लेकिन यह ध्यान रखना चाहिये कि वे बच्चों को हानि पहुँचाने वाले न हों। इन जानवरों को भी साफ-सुथरा रहना चाहिये।

१०—बीमारियाँ

बच्चों को बीमारियाँ बड़ों की अपेक्षा जल्द लगती हैं। अतएव

बचाने का सदा ध्यान रखना चाहिये। अक्सर नीचे लिखी मारियाँ बच्चों को लग जाती हैं :—

जुकाम

के बाद अचानक ठंड लग जाने से जुकाम हो जाता है, ऐसी में बच्चों को गर्म रखना चाहिए और घुटी पिलाना चाहिये। घुटी न मिले तो एक छोटी-सी मिट्टी की दियलिया चूल्हे मे गर्म न को डाल दो। फिर लगा हुआ पान, एक लौंग का फूल और १५ अजवाइन पीसकर २ तोला पानी में मिलाकर एक कटोरी में रख फिर एक फूल या जर्मन सिल्वर की कटोरी लो। उसमे दियलिया (जब लाल हो जाय) रख दो और पिसा हुआ पान थोड़ा उँगली से ला कर दियलिया में डाल दो। उफान आने के बाद दियलिया निकाल जो हिस्सा अपने आप दियलिया के बाहर कटोरी में गिर जाय चम्मच से पिला दो ईश्वर की कृपा होगी तो अवश्य दो या तीन न में जुकाम चला जायगा।

नोट—यह दिन में दो बार से अधिक न देना चाहिये।

छूत की बीमारियाँ

छूत की बीमारियाँ न लगने के लिये निम्नांकित बचाव करना चाहिये :—

(१) ऐसी बीमारी के रोगी के पास बच्चे को मत ले जाओ।

(२) सात वर्ष से कम आयु वाले बच्चे को भीड़ के स्थान में मत ले जाओ। जैसे मेला, ग्रहण का स्नान, नुमाइश इत्यादि।

(३) केवल तन्दुरुस्त आदमियों या स्त्रियों को ही बच्चों को टहलाने तथा अन्य सेवा के लिए नियुक्त करो।

(४) हर एक बच्चे का अलग-अलग रूमाल रक्खो।

(५) चुसनी का प्रयोग जहाँ तक हो सके मत करो और खिलौनों को जो धोने योग्य हों—रोज धोओ।

(६) खाना पकाने के चौके में खास सफाई रक्खो।

(७) दूध और पानी की सफाई (शुद्धता) का विशेष ध्यान रक्खो।

(८) चेचक का टीका लगवाना न भूलो।

(९) बच्चों को जहाँ तक हो सके मच्छरदानी में सुलाओ।

(१०) साफ हवा और धूप छूत के कीड़े मारने की सबसे सस्ती दवा है। इसके इस्तेमाल में कंजूसी न करो।

(११) यदि हो सके तो प्रतिदिन बच्चों को कड़ुवा तेल लगाकर स्नान कराओ।

(१२) बच्चों मे सफाई की आदत डालो।

नोट—कन्धे के पास यदि एक रूमाल सेफ्टीपिन से टाँक दिया जाय तो बच्चों के कपड़े जल्द गन्दे न होंगे और उनके मुँह पर मक्खी न भिन-भिनायेंगी।

११—साधारण लक्षण

अ—तौल में वृद्धि प्रतिमास

प्रथम	मास	—	८	पौं०	या	लगभग	४ सेर
द्वितीय	,,	—	९¾	,,	,,	,,	४⅞ ,,
तृतीय	,,	—	११	,,	,,	,,	५½ ,,
चतुर्थ	,,	—	१२½	,,	,,	,,	६¼ ,,
पंचम	,,	—	१४	,,	,,	,,	७ ,,

षष्ठ	मास —१५ पौं०	या	लगभग	७½ सेर
सप्तम	,, —१६ ,,	,,	,,	८ ,,
अष्टम	,, —१७ ,,	,,	,,	८½ ,,
नवम	,, —१८ ,,	,,	,,	९ ,,
दशम	,, —१९ ,,	,,	,,	९½ ,,
एकादश	,, —२०½ ,,	,,	,,	१०¼ ,,
द्वादश	,, —२१ ,,	,,	,,	१०½ ,,

एक वर्ष के बाद प्रति वर्ष लगभग दो सेर १० वर्ष की आयु तक और उसके बाद प्रति वर्ष १½ सेर के हिसाब से १६ वर्ष की आयु तक बढ़ना चाहिये। यदि इस हिसाब से कम वृद्धि बच्चों में पाई जाय तो समझना चाहिये कि या तो उनको भोजन उपयुक्त नहीं मिल रहा है या कोई रोग लगा हुआ है।

बच्चों का शौच

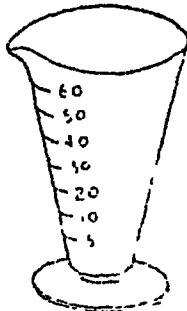
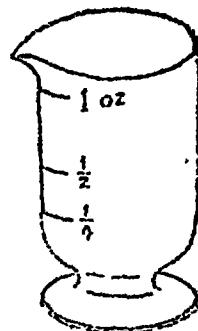
बच्चों का शौच साधारण आदमियों से भिन्न होता है। पहले दो-तीन दिन तक कुछ हरा या मटमैले रङ्ग का फिर पीलापन अधिक बढ़ जाता है और धीरे-धीरे गाढ़ापन बढ़ जाता है और बदबू भी अधिक बढ़ जाती है।

दस्त हरे रङ्ग का, पानी-सा, बदबू वाला हो तो समझना चाहिये कि अजीर्ण हो गया है।

पन्द्रहवाँ पाठ

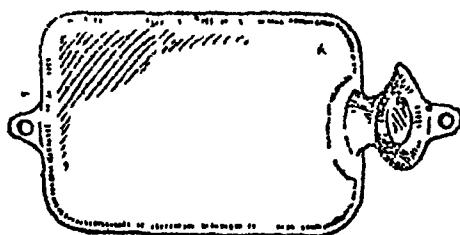
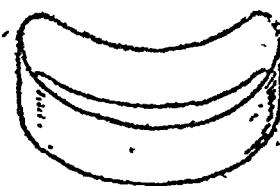
तीमारदारी के यन्त्र तथा चीजें

(Instruments & things used in home-nursing)

प्रत्येक तीमारदार को कुछ यन्त्रों की जानकारी रखना चाहिये जो

चित्र नं० ५५

(चित्र नं० ५६)

(चित्र नं० ५७)

(चित्र नं० ५८)

(चित्र नं० ५९)

(चित्र नं० ६०)

अक्सर उसके दैनिक प्रयोग में आते हैं। इनमें से मुख्य-मुख्य यन्त्रों के विषय में नीचे लिखा जाता है :—

१—मिनिम मेज़र (Minim Measure) बूँद नापने का गिलास—इसमें बूँदों के चिह्न बने रहते हैं। आवश्यकतानुसार इसमें औषधि डाल देते हैं (देखो चित्र नं० ५५)।

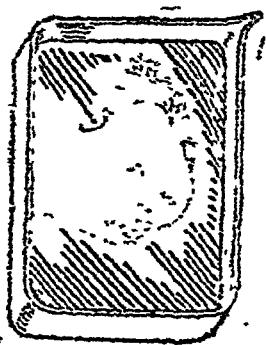
२—औंस मेज़र (Ounce Measure)—इनमें १, ½, ¼ औंस के भागों में औषधि नापी जाती है। अक्सर पूरी खुराक १ औंस बताई जाती है (और बच्चों के लिए ¼ औंस)। इसके द्वारा भली भाँति नापकर औषधि दी जा सकती है (देखो चित्र नं० ५६)।

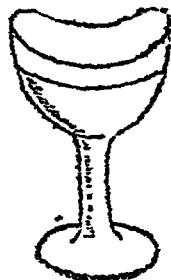
३—पिचकारी (Syringe)—यह अक्सर कान साफ करने के काम में लाई जाती है देखो चित्र नं० ५७)।

४—टीका लगाने की पिचकारी (Injecting Syringe)—टीका लगाने की पिचकारी से अक्सर भिन्न-भिन्न घातक बीमारियों के कीटाणुओं को मारने के लिये औषधियाँ शरीर में डाली जाती हैं (देखो चित्र नं० ५८)।

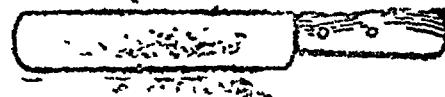
५—गर्म पानी की थैली (Hot Water Bottle)—पेट सेंकने तथा शरीर में गर्मी पहुँचाने के लिए प्रयोग में लाई जाती है (देखो चित्र नं० ५९)।

६—कान धोने की रकाबी (Ear Wash-tray)—यह टेढ़ी होती है और बहते हुए कान को धोने के काम में आती है (देखो चित्र नं० ६०)।

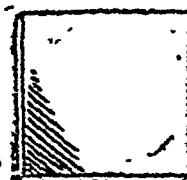
७—चीर-फाड़ के सामान रखने की रकाबी (Operation tray)—चीर-फाड़ (Operation) के समय का पूरा सामान इस रकाबी में रक्खा रहता है। डाक्टर साहब को जिस चीज की

(चित्र नं० ६१)

(चित्र नं० ६२)

(चित्र नं० ६३)

(चित्र नं० ६४)

(चित्र नं० ६५)

(चित्र नं० ६६)

(चित्र नं० ६७)

(चित्र नं० ६८)

(चित्र नं० ६९)

आवश्यकता पड़ती है इसमें से उठा लेते हैं। इसमें अक्सर कीट-नाशक जल (Disinfecting Lotion) भरा रहता है (देखो चित्र नं० ६१)।

८—खरल और मुगरी (Mortal and Pestle)—औषधियों को पीसने के लिए इसकी आवश्यकता होती है। कभी-कभी पानी डाल-कर इसमें औषधियाँ पीसी जाती हैं (देखो चित्र नं० ६२)।

९—आँख धोने का प्याला (Eye Bath)—इसमें पानी तथा तरल औषधियाँ डाली जाती हैं और आँख से लगाकर आँख को इसके अन्दर खोलते हैं तथा बन्द करते हैं (देखो नं० ६३)।

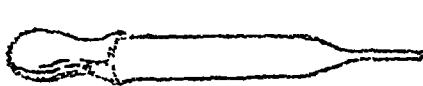
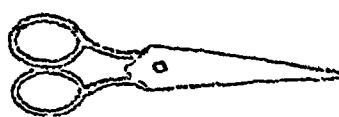
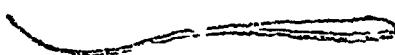
१०—ग्लास (Tumbler)—पानी, दूध और दवा पीने के काम आती है (देखो चित्र नं० ६४)।

११—चाय का प्याला (Tea Cup)—यह चाय, दूध तथा दवा पीने के काम आता है (देखो चित्र नं० ६५)।

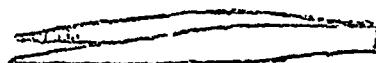
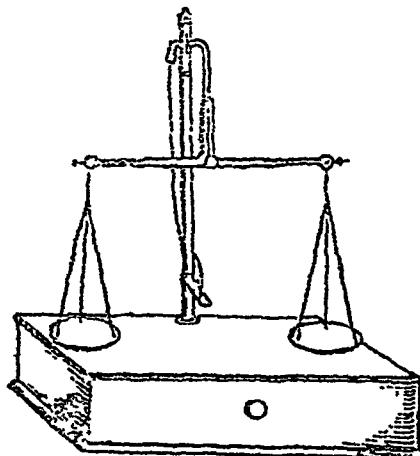
१२—चम्मच (Spoon)—यह भोजन तथा पेय पदार्थ उठा कर खाने और पीने के काम आती है (देखो चित्र नं० ६६)।

१३—मरहम मिलाने तथा अन्य दवा मिलाने का चाकू (Spa-tula)—चिकने चीनी के पटे पर ओपधियाँ रखकर इससे मिलाई जाती हैं (देखो चित्र नं० ६७)।

१—डबल रोटी के टोस्ट काटने का चाकू (Toast Cutting Knife)—इससे डबल रोटी के टुकड़े काट कर टोस्ट तैयार किया जाता है (देखो चित्र नं० ६८)।

१५—दवायें मिलाने का पत्थर (Mixing Slate)—इस पर चाकू (Spatula) की सहायता से दवाइयों को मिलाया जाता है ६९)।

(चित्र नं० ७०)

(चित्र नं० ७१)

(चित्र नं० ७२)

(चित्र नं० ७३)

(चित्र नं० ७४)

(चित्र नं० ७५)

१६—बूँद गिराने की नली (Dropper)—इससे दवा भर कर बूँद गिराई जाती है (देखो चित्र नं० ७०)।

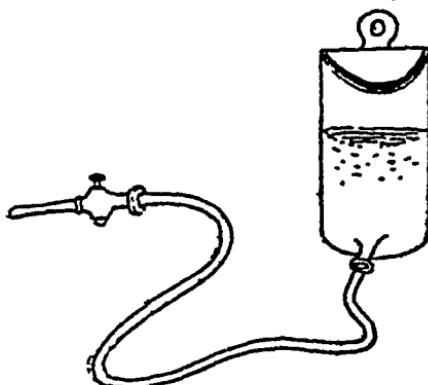
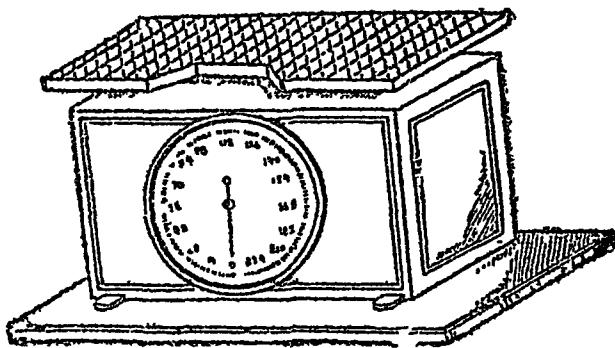
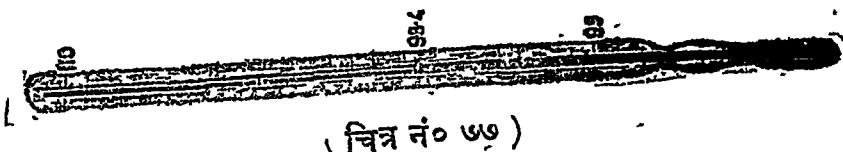
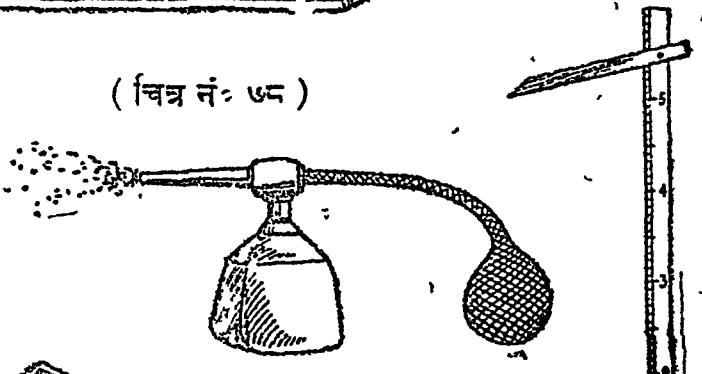
१७—कैंची (Scissors)—इससे घाव की खाल व फाये काटे जाते हैं (देखो चित्र नं० ७१)।

१८—नश्तर (Lancet)—इससे फोड़े चीरे जाते हैं या सड़ा हुआ गंदा मांस काटा जाता है (देखो चित्र नं० ७२)।

१९—चिमटी (Forceps)—यह खाल, कांटा आदि पकड़ कर खींचने के काम में आता है (देखो चित्र नं० ७३)।

२०—तराजू (Dispensing Scale)—इसकी सहायता से दवायें तौली जाती हैं और फिर अन्य दवाओं में मिलाई जाती हैं (देखो चित्र नं० ७४)।

२१—भूनने की रकाबी (Frying Pan)—इसमें पानी तथा दवायें गर्म की जाती हैं और भूनी जाती है (देखो चित्र नं० ७५)।

२२—एनिमा (Enema)—रोगी को दस्त कराने के लिए प्रयोग किया जाता है (देखो चित्र नं० ७६)।

(चित्र नं० ७६)

(चित्र नं० ७७)

(चित्र नं० ७८)

(चित्र नं० ७९)

(चित्र नं० ८०)

(चित्र नं० ८१)

२३—थर्मामीटर (Thermometer)—इससे शरीर तथा ओषधियों का ताप नापा जाता है (देखो चित्र नं० ७७)।

२४—तौलने की मशीन (Weighing Machine)—समय-समय पर रोगी की तौल डाक्टर साहब को बताना होता है। यह इस मशीन की सहायता से जान सकते हैं (देखो चित्र नं० ७८)।

२५—फुहार (Spray)—इससे हलक में दवा की फुहार की जाती है। एक ओर रबर की गेंद-सी लगी रहती है जिसको दबाने से फुहार निकलती है (देखो चित्र नं० ७९)।

२६—स्पिरिट लैम्प और स्टैन्ड (Spirit Lamp and Stand)—इस पर दवा और खाना गर्म करते हैं (देखो चित्र नं० ८०)।

२७—ऊँचाई नापने का यंत्र (Height Measure)—इससे ऊँचाई नापी जाती है (देखो चित्र नं० ८१)।

सोलहवाँ पाठ

तीमारदारी का सामान और दवायें जो प्रत्येक घर में रखनी चाहिये

रोगी को रोग अकस्मात् आता है, पहले से सूचित करके नहीं आता। जिस प्रकार प्राथमिक चिकित्सक (First Aider) को आवश्यक है कि वह घटनाओं का सामना करने के लिए ठीक तैयार रहने के लिए कुछ ओषधियाँ और सामान रक्खे, ठीक उसी प्रकार तीमारदार को तथा प्रत्येक गृहस्थ को चाहिये कि आगे लिखी चीजें रक्खें ताकि आवश्यकता पड़ने पर उनको दूसरों का मुँह न ताकना पड़े।

(अ) वह सामान जो तीमारदार के लिये रखना चाहिये :—

१—थर्मामीटर (Thermometer)—देखो चित्र नं० ७७ ।

२—कैंची (Scissors)—देखो चित्र नं० ७१ ।

३—चाकू सादा (Knife)

४—चाकू मरहम बनाने का (Spatula)—देखो चित्र नं० ६७ ।

५—चिमटी (Tweezer)—देखो चित्र नं० ७३ ।

६—सुई और डोरा (Thread and Needle)

७—सेफ्टीपिन (Safety Pins)

८—दियासलाई (Match Box)

९—सिर पर रखने का बर्फ का टोपा (Ice Bag)

१०—गर्म पानी से सेंकने की थैली (Hot Water Bottle)—देखो चित्र नं० ५९ ।

११—तामचीनी की एक पतीली ।

१२—काँच का गिलास (Glass Tumbler)

१३—काँच का प्याला (Glass Cup)

१४—आउन्स माप (Ounce Measure)—देखो चित्र नं० ५६ ।

१५—बूँद नापने का गिलास (Minim Measure)—देखो चित्र नं० ५५ ।

१६—बूँद गिराने की नली (Dropper)—देखो चित्र नं० ७० ।

१७—आँख धोने का गिलास (Eye Bath)—देखो चित्र नं० ६३ ।

१८—डाक्टरी रुई (Absorbent Cotton)

१९—बोरिक लिंट (Boric Lint)

२०—स्पिरिट लैम्प (Spirit Lamp)—देखो चित्र नं० ८० ।

२१—खरल और मुगरी (Mortar and Pestle)—देखो चित्र नं० ६२ ।

(ब) दवाइयाँ जो तीमारदार को सदा रखनी चाहिए :—

१—जैतून का तेल (Olive Oil)—जल जाने पर, जहर खाने पर।

२—रेंड़ी का तेल (Castor O.l)—दस्त लाने और आँख में डालने के लिए जब कोई चुभने वाली वस्तु पड़ गई हो।

३—तीसी का तेल (Linseed Oil) —जल जाने पर।

४—बोरिक पाउडर (Boric Powder)—घावों पर।

५—तारपीन का तेल (Turpentine Oil)—सेंक और मालिश के लिए।

६—पोटाश परमैंगनेट (Potash Permanganate)—साँप काटने पर और कीड़े मारने का द्रव बनाने के लिये।

७—टिंचर आयोडीन (Tincture Iodine)—चोट लग जाने पर और कीड़े मारने के लिए।

८—टिंचर बेन्जाइन (Tincture Benzoin)—खून निकलने पर।

९—लाइकर एमोन फोर्ट (Liqure Ammon Fort)—बेहोशी में।

१०—क्विनैन की गोली (Quinine Pills)—बुखार रोकने के लिए।

११—फिनाइल (Phenyle)—गन्दगी, बदबू दूर करने और कीड़े मारने को।

१२—गन्धक (Sulphur)—गन्दी हवा के कीड़े मारने को।

१३—चूने के ढेले (Lime)—प्लेग के कीड़े मारने को।

१४—सोडा बाई कार्ब (Soda-bi-Carb) —बदहजमी और घावों के लिए।

१५—इक्वैलिप्टिस तेल (Eucalyptus Oil)—जुकाम में।

१६ —ग्लिसरिन (Glycerin)—कान में डालने के लिए।

१७—अमृत धारा—हैजा, दस्त और कै को रोकने के लिए।

१८—अमृतांजन—सर दर्द, चोट और घाव के लिए।

१९—हींग—बदहजमी के लिए।

२०—काला नमक—बदहजमी के लिए।

२१—सौंफ (Anisi)—" "

२२—जीरा— " "

२३—त्रिफला का चूर्ण—बदहजमी और आँख धोने को।

२४—कपूर (Camphor)—हैजा, कै, दस्त आदि में।

२५—फिटकरी (Alum)—पानी या गुलाब जल के साथ आँख में तथा बहता खून बन्द करने के लिए।

२६—साबुन हाथ धोने के लिए (Washing Soap)—गन्दगी दूर करने को।

२७—साबुन कार्बोलिक (Carbolic Soap)—खुजली, दाद या फुंसियाँ धोने को।

२८—आयोडेक्स (Iodex)—चोट और घाव के लिए।

२९—वेसेलिन (Vaseline)—मरहम के वास्ते।

३०—शर्बत सन्तरा (Syrup Orange)—गर्मी और घबड़ाहट दूर करने को।

होमनर्सिंग (तीमारदारी)

अभ्यासार्थ प्रश्न

पहला अध्याय

१—तीमारदारी क्या है ? क्यो की जाती है ?

२—तीमारदार में कौन-कौन गुण होना चाहिये ?

३—तीमारदार के दैनिक कर्त्तव्यों पर प्रकाश डालिये ?

४—तीमारदारी के लिये किन-किन वस्तुओं की आवश्यकता होती है ?

५—रोगी का बिस्तर कैसा होना चाहिये ? प्रयोग के पश्चात् रोगी के बिस्तर की चादर किस प्रकार बदली जायगी ?

६—तीमारदार की पोशाक के विषय में प्रकाश डालिये।

दूसरा अध्याय

१—पुल्टिस बनाने का क्या उद्देश्य है ?

२—पुल्टिस बाँधने से रोगी को क्या लाभ प्राप्त होता है ?

३—पुल्टिस बनाने के लिये किन-किन वस्तुओ की आवश्यकता होती है ?

४—पुल्टिस कितने प्रकार की होती है ?

५—भूसी की पुल्टिस कब और कैसे लगाना चाहिये ?

तीसरा अध्याय

१—रोगी का दुःख दूर करने के कौन-कौन ढँग है ?

२—बर्फ की थैली कब और कैसे लगाना चाहिये ?

३—बफार देने की क्रिया रेखा-चित्र द्वारा समझाइये ?

४—रोगी को स्नान कराने में किन-किन बातों को ध्यान में रखना चाहिये ?

५—किन अवस्थाओं में गर्म पानी की थैली का प्रयोग किया जाता है ?

चौथा अध्याय

१—रोगी को भोजन कराते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिये ?

२—आप क्या उपाय कीजियेगा जिससे भोजन करते समय रोगी को मक्खियाँ न तंग करें ?

३—निम्नांकित की उपयोगिता पर प्रकाश डालिये ?
(१) थाली पोश, (२) चम्मच, (३) तौलिया, (४) सिलफची

४—रोगी के मुँह धुलाने का ढंग लिखिये।

पाँचवाँ अध्याय

१—लगनी व छूत की बीमारियाँ कितने प्रकार की होती हैं ?

२—छूत की बीमारियाँ किस-किस प्रकार से फैलती हैं ?

३—हवा से कौन-कौन छूत की बीमारियाँ फैल सकती हैं ?

४—भोजन तथा पानी के द्वारा कौन-सी बीमारियाँ फैल सकती हैं ?

५—बुखार कितने प्रकार का होता है ?

६—छूत की बीमारियों की कौन-कौन अवस्था होती है ?

७—छूत की बीमारियो के फैलने को किस-किस प्रकार से रोका जा सकता है ?

छठाँ अध्याय

१—बीमारी के कीड़ों का प्रभाव किन-किन उपायों से दबाया या नष्ट किया जा सकता है ?

२—डिसइन्फैक्टैन्ट्स (कीटनाशक) कितने प्रकार के होते हैं ?

३—तरल डिसइन्फैक्टैन्ट्स कौन-कौन होते हैं ? इनमें साधारणतः कौन-कौन अधिक प्रयोग किये जाते हैं ?

ऐसे ठोस डिसइन्फैक्टैन्ट्स बताओ जो सरलता से उपलब्ध हों।

५—किसी कमरे से छूत के रोगी के हटने के पश्चात् कमरे तथा सामान को किन-किन उपायों से शुद्ध किया जाता है ?

सातवाँ अध्याय

१—दैनिक रूप से तीमारदार को किन-किन बातों का लेखा (Record) रखना होता है ?

२—रोगी का चार्ट क्या होता है ? इसमें क्या अंकित किया जाता है ? उदाहरण सहित समझाओ।

३—किसी रोगी का चार्ट तैयार करो और उसमें एक सप्ताह का लेखा अंकित करो।

४—नार्मल टेम्परेचर किसे कहते हैं ? साधारण स्वस्थ व्यक्तियों का नार्मल टेम्परेचर क्या होता है ?

५—एक मिनट में साँस की चाल कितनी बार होती है ? वह कैसे देखी जाती है ?

आठवाँ अध्याय

१—रोगी की सँभलती हुई हालत से क्या अभिप्राय है ?

२—सँभलती हुई हालत को क्यों खतरनाक कहा जाता है ?

३—मियादी बुखार के रोगी की सँभलती हुई हालत में क्या सावधानी रखना चाहिये ?

४—बदहज्मी (अपच), हैजा तथा पेचिश के रोगियों की सँभलती हुई हालत में क्या सावधानी रखना चाहिये ?

नवाँ अध्याय

१—कर्त्तव्य पट (Duty Chart) क्या होता है ? इसमें क्या अंकित किया जाता है ?

२—रोगी को दवा पिलाते समय क्या सावधानी रखना चाहिये ?

३—कड़वी तथा बुरे स्वाद वाली दवा पिलाने के बाद मुँह का स्वाद ठीक करने के लिये क्या करना चाहिये ? यह क्रिया बच्चों के सम्बन्ध में क्यों नहीं करना चाहिये ?

४—चीनी, काँच तथा मिट्टी का बर्तन तरल दवा पिलाने के लिये क्यों अच्छे माने जाते हैं ?

५—रोगी को दवा पिलाने के लिये गहरी नींद से क्यों नहीं उठाना चाहिये ?

दसवाँ अध्याय

१—दवाओ के भारतीय नाप बताओ।

२—दवाओं के अंग्रेजी नाप बताओ।

३—ठोस वस्तुओ के अंग्रेजी नाप कौन-कौन मुख्य प्रयोग में आते हैं ?

४—तरल वस्तुओं के अंग्रेजी नाप कौन-कौन मुख्य प्रयोग में आते हैं ?

५—भारतीय दवाएँ किन-किन नामों से पुकारी जाती हैं ?

६—अवलेह और क्वाथ में क्या अन्तर होता है ?

७—अग्रेजी दवाओं को किन-किन नामों से पुकारा जाता है ?

८—लोशन और लिनिमेन्ट में क्या अन्तर है ?

ग्यारहवाँ अध्याय

१—चिकित्सक को सूचित करने के लिये तीमारदार को रोगी की क्या-क्या बातें जाँचना चाहिये ?

२—नाड़ी के विषय में जानकारी किस प्रकार करनी चाहिये ?

३—रोगी की साँस के विषय में किस प्रकार जानकारी करनी चाहिये ?

४—रोगी का चिपकने वाला कफ क्या प्रगट करता है ?

बारहवाँ अध्याय

१—चिकित्सक के आने के पहले तीमारदार को क्या-क्या तैयारी करना चाहिये ?

२—आपरेशन के समय चिकित्सक के आने के पहले तीमारदार को क्या तैयारी करना चाहिये ?

३—यदि किसी रोगी के इन्जेक्शन लगाना हो तो तीमारदार को चिकित्सक के आने के पहले क्या-क्या तैयारी करना चाहिये ?

तेरहवाँ अध्याय

१—पट्टियाँ क्यों बाँधी जाती हैं ?

२—पट्टियाँ कितने प्रकार की होती हैं ?

३—हाथ की झोली कितने प्रकार की होती है ?

४—हँसली टूटने पर कौन-सी हाथ की झोली बाँधनी चाहिये ?

चौदहवाँ अध्याय

१—बच्चों की देखभाल में क्यों अधिक सावधानी की आवश्यकता है ?

२—बच्चों के सोने का स्थान कैसा होना चाहिये ?

३—बच्चों को दूध पिलाने की शीशी कैसी होनी चाहिये और क्यों ?

४—बच्चों के कपड़े कैसे होने चाहियें ?

५—बच्चों को बीमारियों से बचाने के लिये क्या-क्या सावधानी करनी चाहिये ?

पंद्रहवाँ अध्याय

१—तरल पदार्थों के सम्बन्ध में तीमारदार को किन-किन यंत्रों तथा चीजों का प्रयोग करना पड़ता है ?

२—कान साफ करने के लिये कौन चीजें काम आती हैं ?

३—एनिमा क्या है ? किस प्रयोग में लाया जाता है ?

४—रिंगर्ट लैम्प क्या होती है ? किस काम आती है ?

सोलहवाँ अध्याय

१—वह कौन-सी चीजें हैं जो हर तीमारदार या अच्छे घरों में रहनी चाहिये ?

२—तीमारदारी की चीजें घर में रखने से क्या लाभ है ?

३—अच्छे घरों में और तीमारदार के पास कौन-सी अंग्रेजी तथा भारतीय दवाएँ होनी चाहिये ?

४—टिंचर आयोडीन और टिंचर बेन्जाइन कम्पाउण्ड के प्रयोग में क्या अन्तर है ?

परिशिष्ट—१

अस्पतालों में प्रत्येक निवासी रोगी के सम्बन्ध की विवरण तालिका

रोगी की निवास तालिका
(BED HEAD TICKET)

सार्वजनिक चिकित्सालय
(CIVIL HOSPITAL)
वार्षिक संख्या
(Yearly No.)

रोग..................

रोगी का नाम..............................

आयु..................जाति...................

पता.................................... .

भर्ती होने का दिनांक.......................

भर्ती होने के समय अवस्था............

चिकित्सा का फल.........................

छूटने का दिनांक...........................

मास और दिनांक	रोग	दैनिक विवरण	चिकित्सा	भोजन

हस्ताक्षर......

परिशिष्ट—२

तीमारदारी में प्रयोग आने वाले मीटर प्रणाली के नाप तौल

(१) भार

१,००० मिली ग्राम	=	१ ग्राम
१,००० ग्राम	=	१ किलोग्राम
१ ग्राम	=	१५½ ग्रेन
१ किलोग्राम	=	२ पौण्ड ३ औंस
१ ग्रेन	=	६५ मिली ग्राम
१ औंस	=	२८½ ग्राम

(२) तरल नाप

१,००० घन सेन्टीमीटर	=	१ लिटर (Litre) लगभग
१ घन सेन्टीमीटर	=	१६ बूँद (Minim)
१ लिटर	=	१¾ पिंट (Pint)
१ आउंस	=	२८⅓ घन सेन्टीमीटर
१ गैलन	=	४½ लिटर
३½ औंस	=	१०० घन सेन्टीमीटर

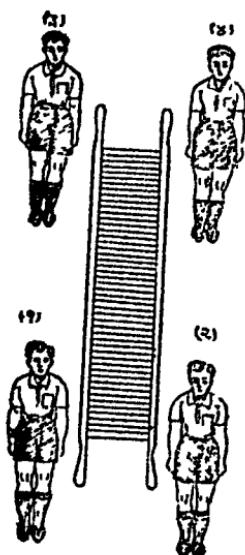
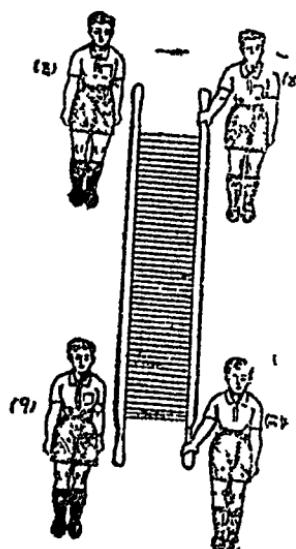
(३) लम्बाई (लगभग)

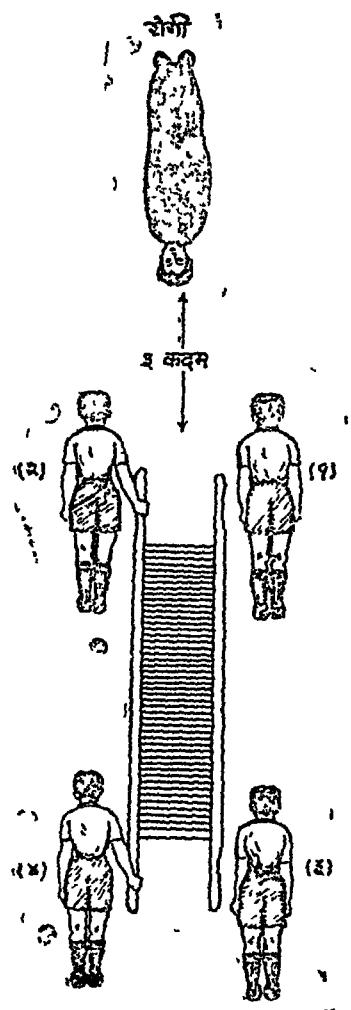
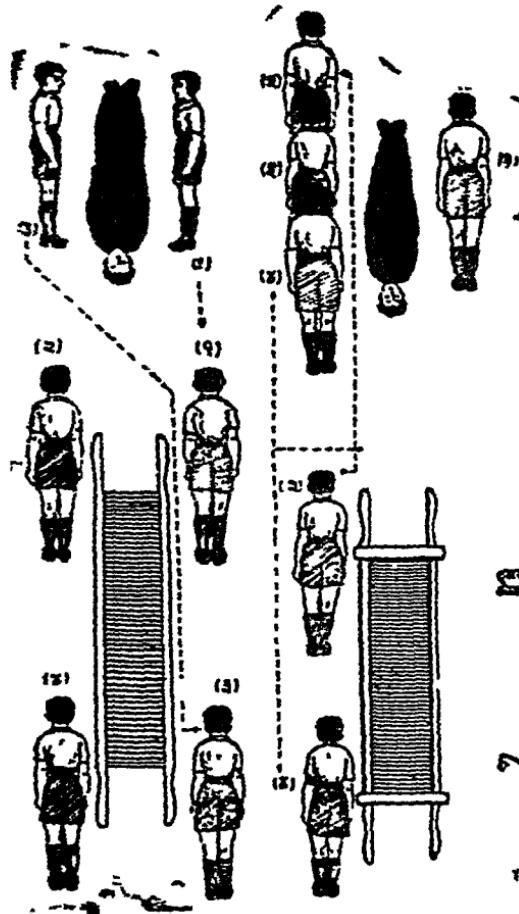
१ मीटर	=	३९½ इंच
१ किलोमीटर	=	५ फर्लांग
१ इंच	=	२५ मिलीमीटर
१ मील	=	१⅗ किलोमीटर

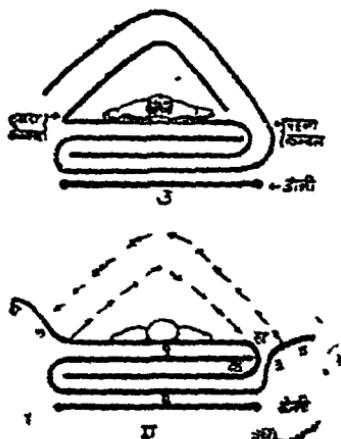
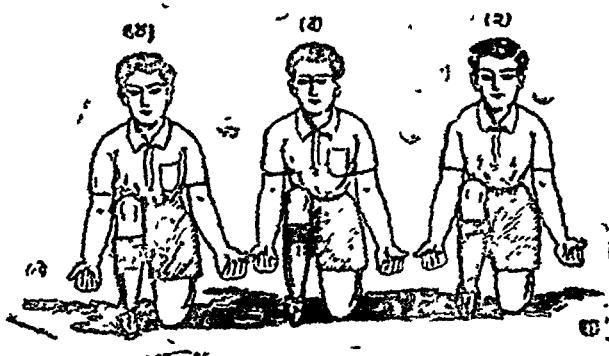
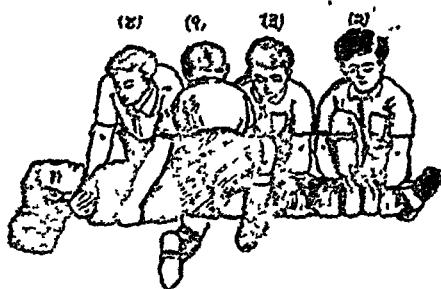
परिशिष्ट—३

डोली कवायद

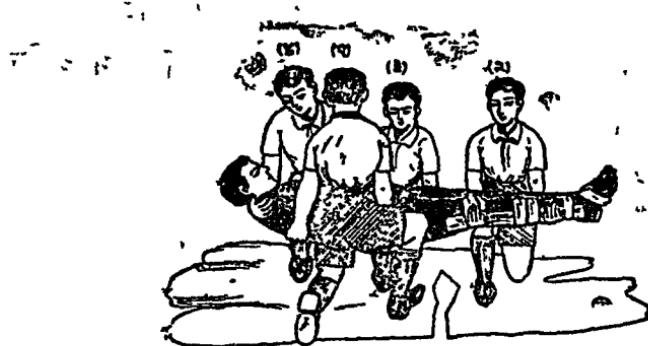
(STRETCHER DRILL)

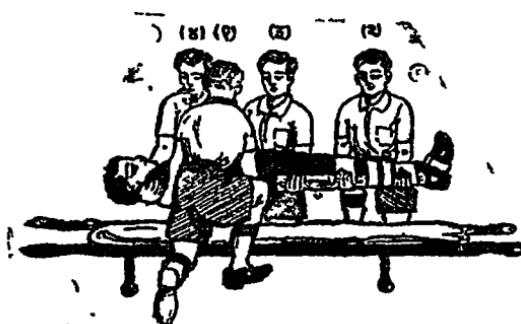
पहली आज्ञा—"डोली के पास खड़े हो"—सेवक अपने-अपने स्थान पर खड़े हो जायँगे।

दूसरी आज्ञा—"डोली उठाओ"—केवल दूसरा और चौथा सेवक डोली उठायेगा, पहला और तीसरा अपने स्थान पर रहेंगे।

तीसरी आज्ञा—"रोगियों को इकट्ठा करो"—रोगी के सिर की ओर तीन कदम पर डोली रखेंगे।

चौथी आज्ञा—"डोली तैयार करो"

अ इ कम्बलों के ओढ़ने का ढंग

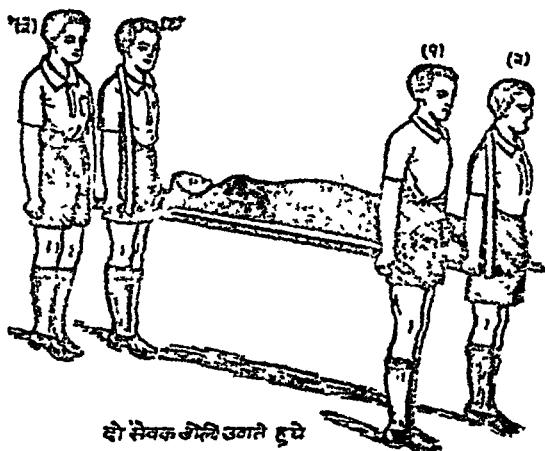
रोगी के दाहिनी ओर पहला सेवक आयगा। दूसरा, तीसरा तथा चौथा सेवक रोगियों के बाईं ओर इस प्रकार खड़े होंगे कि पैरों के पास दूसरा सेवक, कमर के पास तीसरा सेवक तथा सिर के पास चौथा सेवक होता है।

पाँचवीं आज्ञा—"डोली पर लादो"

बैठने का ढंग

चारों सेवक ऐसे बैठते हैं कि बायाँ घुटना ज़मीन से टिका रहे और दाहिना उठा रहे। पहला सेवक अपने हाथ रोगी की कमर के नीचे से निकाल कर तीसरे सेवक के हाथों से मिलायेगा। चौथा सेवक अपने हाथ रोगी के सर के नीचे और दूसरा सेवक अपने हाथ पैरों के नीचे निकालेगा।

छठीं आज्ञा—"उठाओ"

चारों सेवक मिलकर रोगी को उठाते हैं और दूसरे, तीसरे और चौथे सेवक के उठे हुये दाहिने घुटनों पर रोगी को रखते हैं तत्पश्चात पहला सेवक डोली लेने जाता है और डोली को लाकर दूसरे, तीसरे और चौथे सेवक के पैरों के समीप रखता है।

सातवीं आज्ञा—"नीचा करो"

पहला सेवक तीसरे सेवक के सामने बैठकर रोगी के नीचे हाथ का सहारा लगाता है और चारों मिल कर एक साथ रोगी को डोली

पर रखते हैं। दूसरा सेवक फुर्ती के साथ डोली के पैताने की ओर तथा चौथा सिरहाने दण्डों के पास जाता है। तीसरा सेवक चौथे की सीध में दाहिनी ओर तथा पहला सेवक दूसरे की सीध में दाहिनी ओर पहुँच जाते हैं।

दो सेवक डोली उठाते हुये

आठवीं आज्ञा—"झोलपट्टी ठीक करो"

दूसरे और चौथे सेवक डोली के एक दस्ते से झोलपट्टी को निकालकर अपनी गर्दन के पीछे से लेकर दोनों कन्धों पर से निकाल कर दूसरे दस्ते में डालकर उठाने के लिये तैयार हो जाते हैं। तीसरा सेवक कम्बलों की लपेट को रोगी के ऊपर से ठीक करता है और स्थान पर पहुँच जाता है।

नवीं आज्ञा—"डोली उठाओ"

दूसरा और चौथा सेवक डोली के दस्तों को पकड़ कर एक साथ उठाते हैं। तथा पहला और तीसरा सेवक क्रमशः दूसरे और चौथे सेवक के दाहिनी ओर खड़े हो जाते हैं।

दसवीं आज्ञा—"आगे बढ़ो"

चारों सेवक एक साथ आगे बढ़ते हैं। जब दूसरे सेवक का बायाँ पैर आगे गिरता है तब चौथे का दाहिना। इसी क्रम से चलते हैं।

ग्यारहवीं आज्ञा—"रुक जाओ"

अस्पताल या सुरक्षित स्थान पर पहुँचने के बाद इस आज्ञा पर चारों सेवक रुक जाते हैं।

बारहवीं आज्ञा—"डोली रख दो"

दूसरा और चौथा सेवक डोली को नीचे एक साथ रखकर झोल-पट्टी कन्धों पर से हटा कर यथा स्थान रखते हैं।

तेरहवीं आज्ञा—"रोगी को उतारो"

इस आज्ञा पर छठीं आज्ञा की प्रारम्भ अवस्था के अनुसार रोगी को उठाकर अपने घुटनों पर रखने की तैयारी करते हैं। तत्पश्चात् रोगी को उठाकर घुटनों पर रखते हैं। पहला सेवक डोली हटा देता है और फिर आकर रोगी के उतारने में अन्य सेवकों की सहायता करता है तथा सब मिलकर रोगी को अस्पताल या अन्य सुरक्षित स्थान की चारपाई पर लिटा देते हैं।

चौदहवीं आज्ञा—"डोली बन्द करो"

इस आज्ञा पर डोली को खोलकर लपेट लेते हैं और दूसरी के क्रम से खड़े होकर अपने स्थान को चले जाते हैं।